Здоровье Медицина Жизнь

Айболит

№14 (594) 2019

Сучок в своём глазу

стр. 8

Что съесть перед полётом?

стр. 2

С плода ножки — тоже лекарство

стр. 9

Солёный завтрак для гипотоника

стр. 14

Получить инфаркт летом проще простого

www.aybolit.ru

Речная и морская вода — не одно и то же

Отдыхая на побережье, мы купаемся в реке, озере или море. Но морская и речная вода различаются.

В пресных водоемах ее минеральный состав не так богат, как в морях. Но зато реки и озера, как правило, более прохладные и, значит, хорошо тонизируют организм. А морская вода уникальна своим минеральным составом. В ней содержится более 130 микроэлементов и соединений, благотворно влияющих на опорно-двигательный аппарат. Поэтому она очень полезна тем, у кого есть проблемы с суставами и позвоночником. Купание в морской воде полезно для кожи и ногтей. На это стоит обратить внимание тем, у кого ногти ломаются и слоятся. Кожа во время купания в море как губка впитывает необходимые соли. Считается, что чем солоней море, тем полезнее в нем вода.

И речная, и морская вода способны активизировать обменные процессы в организме. Воду вообще по праву можно назвать катализатором обмена веществ. Она улучшает работу клеток и их состояние. Все это в комплексе делает крепче сердечно-сосудистую систему, улучшает кровообращение, нормализует артериальное давление. Вода повышает защитные силы организма.

НЕ СЛУЧАЙНО ПОСЛЕ ОТПУСКА НА МОРЕ ЛЮДИ ЛУЧШЕ РАБОТАЮТ И НАМНОГО МЕНЬШЕ БОЛЕЮТ. ПОВЫШАЕТСЯ ИММУНИТЕТ И УСТОЙЧИВОСТЬ К РАЗЛИЧНЫМ НЕДУГАМ.

КАК БЫ ТЫ ВЫСОКО НИ ЛЕТАЛ, НЕ ЗАБЫВАЙ, С КЕМ ТЫ ПОЛЗАЛ...

Знаете ли вы, что...

● Частота обострений аллергии и бронхиальной астмы зависит не только от наличия аллергенов, но и того, сколько человек ест сахара, конфет, меда, пирожных, тортов. Ученые выяснили, что сладкая пища увеличивает реакцию на любые аллергены, даже на пыльцу. А вот овощи и другие продукты, богатые клетчаткой, улучшают самочувствие.

● Почувствовав себя плохо, поспите — и полегчает. Этот совет известен давно. Немецкие ученые выяснили, почему он работает. Оказывается, во время сна эффективность иммунных Т-клеток повышается, они быстрее распознают инфицированные клетки организма и уничтожают их.

● Повышенное давление в 30-40 лет провоцирует снижение интеллекта и памяти — то, что раньше называлось слабоумием. Гипертония плохо влияет на сосуды мозга. Причем изменения в них происходят уже в молодом и среднем возрасте. Из-за чего в 45-50 лет может случиться инсульт.

Новости

СТРЕПТОКОКК РАБОТАЕТ КАК ЗУБНАЯ ПАСТА

Японские ученые обнаружили, что один из обитающих на слизистой полости рта стрептококк работает как зубная паста, защищая поверхность зубов от зубного камня, а значит, и от кариеса. Конечно, чистить зубы надо два раза в день, однако уверять, что человек, который не почистит зубы, беззащитен перед вредоносными бактериями, теперь нельзя.

ОНКОЛОГИ ОБЪЕДИНИЛИСЬ С БАНКОМ ДОНОРОВ

В Центре детской онкологии и гематологии областной детской клинической больницы в Екатеринбурге провели двухсотую пересадку костного мозга от неродственного донора. Для малыша с Урала клетки доставили из Польши. Это стало возможным благодаря договору между детским онкоцентром и крупнейшим банком данных доноров — Фондом Стефана Морша (Германия). На базе Центра детской онкологии и гематологии проводятся трансплантации не только пациентам Свердловской области.

ИЗОБРЕТЕНЫ «УМНЫЕ ПОДГУЗНИКИ»

К ним подведена сигнализация, которая передает родителям на смартфон сигнал о случившейся детской неожиданности. Система просто реагирует на влажность.

SOS!

Гроза всё ближе

* Гроза — опаснейшее для людей явление природы. Больше человеческих жизней уносят только наводнения.

* Одновременно гроза бушует примерно в 1500 мест.

* В России лидером по количеству гроз является Архангельск (около 20 грозовых дней в году), а Петропавловск-Камчатский всего с одной грозой в год.

* Есть данные, что однажды молния дважды ударила в одного и того же человека — удары были с разницей в несколько секунд, но человек чудом остался жив.

* От молнии в России (по неофициальным данным) ежегодно погибает около 550 человек. Мгновенно гибнут люди, которые пользовались мобильными телефонами во время грозы.

* Продолжительность грозы в среднем составляет от 7 до 12 минут.

* На планете ежедневно происходит до 44 тысяч гроз, или 1800 в час. Это означает, что ежеминутно сверкает около 100 молний.

Актуально — **Что съесть перед полётом?**

Летим самолётом

САМОЧУВСТВИЕ ПАССАЖИРА НА ВЫСОТЕ В 10 ТЫСЯЧ МЕТРОВ ЗАВИСИТ ОТ ТОГО, ЧТО ОН УСПЕЛ СЪЕСТЬ ПЕРЕД ВЫЛЕТОМ. ИТАК, КАКИЕ ПРОДУКТЫ ПОД ЗАПРЕТОМ?

1 **Быстрая еда.** Изжога, тошнота, плохое самочувствие, морская болезнь (укачивание) — вот какие последствия гамбургеров и чизбургеров. Еда на скорую руку в кафе быстрого питания хоть и поможет на время избавиться от чувства голода, но потом преподнесет немало проблем с пищеварением.

2 **Капуста.** На высоте в 10 тысяч метров давление воздуха в самолете уменьшается на 30%. Это вызывает вздутие живота, газы и колики. Так что накануне и во время полета держитесь подальше от брокколи и любой другой капусты.

3 **Газированные напитки.** Они способствуют вздутию живота. Не очень комфортно сидеть в самолете с воздушным шаром в животе.

4 **Алкоголь.** Спиртные напитки — лучшее средство для расслабления, чтобы подремать и забыть о страхе высоты. Но перелеты — это большая нагрузка на сердце, а алкоголь увеличивает ее. Кроме того, возможно опасное нарушение венозного кровообращения в нижних конечностях. Крепкие напитки из-за обезвоживания организма провоцируют тромбоз.

5 **Бобовые.** Скажите им «нет, нет и нет!» Думаем, не нужно объяснять причину, почему нельзя перед полетом есть, например, горох.

6 **Чеснок и лук.** Не огорчайте своих соседей. Ни одна жвачка не перебьет острый запах чеснока.

7 **Жвачка и леденцы, не содержащие сахара.** Во время полета они могут вызвать, как минимум, вздутие живота, а как максимум — до посадки самолета придется коротать время в туалете.

8 **Проточная вода.** Немногие решают пить воду из-под крана дома. В самолете этого делать тоже не стоит, если не хотите сюрпризов от желудка. Проточная вода в самолете не соответствует стандартам, содержит бактерии и микробы. Лучше попросите стакан воды у стюардессы.

Что можно смело есть даже перед полетом

* Сыр, молоко, йогурт — ими можно перекусить перед полетом. Уточните только срок годности.

* Апельсины — просто кладезь витаминов. Подзарядите свой иммунитет перед вылетом — организм скажет вам спасибо.

* Травяные чаи предотвращают обезвоживание. Горячий чай, например ромашковый, успокоит нервы, а мятный — разбушевавшийся желудок.

* Вода с лимоном. Если устали во время полета, бросьте дольку лимона в стакан с водой. Это спасет от обезвоживания и зарядит энергией.

* Миндаль утоляет чувство голода без вреда для организма.

* Фруктовые коктейли на основе молока или йогурта — вкусно и полезно, особенно перед долгим путешествием.

Сам себе доктор

■ ЗАБОЛЕЛО СЕРДЦЕ? ЕСЛИ ПОД РУКОЙ НЕТ ВАЛИДОЛА, МОЖНО ПОЛОЖИТЬ ПОД ЯЗЫК ПУГОВИЦУ, КАМЕШЕК ИЛИ КОНФЕТУ, ЧТОБЫ ОБМАНУТЬ СЕРДЕЧНУЮ БОЛЬ.

■ У ВАС ИЗЖОГА? ЕСЛИ ПОСЛЕ ЕДЫ ЛОЖИТЕСЬ ОТДЫХАТЬ, КЛАДИТЕ ПОД ГОЛОВУ НЕСКОЛЬКО ПОДУШЕК.

От песка в почках пью вкусный компотик

Пишу в любимый «Айболит», чтобы поделиться рецептом очень полезного чая от песка в почках. Дважды лежала в больнице, пытаясь избавиться от почечнокаменной болезни, но безрезультатно. Теперь вот пью лечебный чай и обхожусь без таблеток. Готовлю его так: довожу до кипения 2 л воды, кидаю в нее сухие плоды шиповника, груш, яблок и обязательно мелко нарезанные веточки вишни (всего поровну). Держу на маленьком огне 40 минут. Затем этим отваром заливаю сбор: беру в равных частях листья толокнянки, кукурузные рыльца, спорыш (1 чайн. ложка сбора на 1 стакан отвара). Пью такой компотик по стакану 3 раза в день до еды. Песочек понемногу выходит, и почки успокаиваются.

О. Н. Жданова, Астрахань

Для тех, кому за... и не только

Получить инфаркт летом проще простого

У каждого третьего человека после 40 лет начинаются проблемы с сердцем. Особенно они дают себя знать в теплый сезон. Кардиологи говорят о том, что риск получить инфаркт летом выше, чем в прохладную погоду.

КРОВЬ В ЖАРУ СТАНОВИТСЯ ГУЩЕ...

При любой физической активности в солнечную погоду тело теряет много влаги, от этого кровь становится гуще и нарушается кровообращение. При этом прежде всего страдает сердце. Ему не хватает кислорода. А ведь дачники как раз и увлекаются работой во время жары без перерыва на отдых. Такая работа — непомерная нагрузка на сосуды.

ПРИСЛУШАЙТЕСЬ К СОВЕТАМ

* Работать на огороде лучше в утренние и вечерние часы: с 07.00 до 10.00 и после 19.00. Полуденный зной переждите в тени, можно поспать или отдохнуть в прохладной комнате.

* Делайте перерывы: 20 минут на грядке — 10 минут отдыха, во время перерыва обязательно выпрямляйтесь во весь рост, разминайтесь и пейте воду, а лучше — настой (компот) граната, винограда (изюм), клюквы, черники, абрикоса, брусники, сливы, вишни. Эти плоды хорошо разжижают кровь. Во время работы выпивайте не меньше 1 л жидкости.

* Если появилась боль за грудиной, прилягте и примите препарат, разжижающий кровь («Кардиомагнил», аспирин). Положите под язык 3-4 таблетки глицина, на лоб — влажную повязку и полежите, не вставая, минимум 20 минут. Это должно помочь. Не оставляйте случившееся без внимания, в ближайшее время обратитесь к кардиологу и пройдите обследование.

ОТ ЧЕГО ПОЯВЛЯЮТСЯ МУШКИ В ГЛАЗАХ

Дачные работы даже у здоровых молодых людей могут вызвать артериальное давление, не говоря о пенсионерах. Ведь любимая поза огородника — стоять, нагнувшись к земле и наклонив голову вниз. Длительное пребывание в такой позе ведет к тому, что кровообращение нарушается, кровь приливает к верхней части тела, сосуды сердца и головного мозга испытывают повышенную нагрузку. Когда человек выпрямляется, давление резко падает. Поскольку огородник при обработке грядок постоянно то разгибается, то сгибается, это вызывает скачки давления, которые чреваты головокружением, появлением мушек перед глазами, потемнением в глазах. Для людей, страдающих гипертонией, такой дачный труд может быть чреват гипертоническим кризом.

ДЛЯ ЛЮДЕЙ, СТРАДАЮЩИХ ГИПЕРТОНИЕЙ, ДАЧНЫЙ ТРУД МОЖЕТ БЫТЬ ЧРЕВАТ ГИПЕРТОНИЧЕСКИМ КРИЗОМ.

ЧТОБЫ ЭТОГО НЕ СЛУЧИЛОСЬ

* Наилучшая поза во время работы на грядках — сидеть на небольшой скамейке, которую удобно передвигать за собой по грядке. Таким образом можно рыхлить грунт, сеять семена, сажать растения, полоть, собирать ягоды. Также можно подстелить под колени мягкую подстилку и, сидя на коленях, работать, а передвигаться вдоль грядки на корточках, попеременно вытягивая ноги вдоль тела (это упражнение, кстати, очень полезно для спины и ног).

* Перерывы никто не отменял! Обязательно разминайтесь раз в 20-25 минут, пейте воду или чай с валерианой, пустырником, чередой. Эти травы хорошо нормализуют давление после физических нагрузок. Смачивайте лоб, виски прохладной водой, сушите голову в теньке. Но не делайте это на грядке, влажная голова притягивает солнечные лучи, усиливает испарение.

ВО ВРЕМЯ РАБОТЫ КАЖДЫЕ ДВА ЧАСА ОТДЫХАЙТЕ ЛЕЖА ИЛИ ПОЛУСИДЯ, ВЫСОКО ПОДНЯВ НОГИ НА 5-10 МИНУТ. ОБЛИВАЙТЕ ИХ ПРОХЛАДНОЙ ВОДОЙ КАК МОЖНО ЧАЩЕ В ТЕЧЕНИЕ ДНЯ.

* Для работы выбирайте светлую просторную одежду из хлопка и льна. Она позволяет клеткам тела дышать и насыщать кровь кислородом. Обязательно надевайте светлый головной убор, берегите голову от перегревания.

ЕСТЬ ГРЫЖА ПОЗВОНОЧНИКА? ЖДИТЕ ОБОСТРЕНИЙ

Остеохондроз и грыжа позвоночника, к сожалению, есть почти у каждого после 50 лет. При перегрузках на огороде или в саду обострения неминуемы. Спазм в мышцах, боль в спине, отдающая в ногу, в шею, — вот лишь некоторые симптомы обострения заболеваний.

ПРИСЛУШАЙТЕСЬ К СОВЕТАМ

* Следите за положением спины во время работы на даче. Она должна быть практически прямой. То есть нужно избегать сильных наклонов, работы в согнутом состоянии. Садовый инвентарь надо подобрать такой, чтобы можно было работать стоя. На высокие лопаты, тяпки можно опереться, чтобы передохнуть. Такая поза разгружает спину.

* При тяжелом остеохондрозе, а также если у вас грыжа позвоночника, работать в саду можно только в специальном ортопедическом корсете. Если такого нет — крепко подвяжите поясницу свернутым в рулон полотенцем или сложите простыню в несколько слоев в виде кушака шириной 25-30 см, оберните поясницу и закрепите.

* Не поднимайте больше 5-6 килограммов. Не делайте это одним рывком, не наклоняйтесь, чтобы взять ношу. Неправильный подъем тяжести может вызвать боль в спине, ущемление нерва, поясничный прострел (люмбаго) даже у здорового молодого человека. Поставьте ношу сбоку от себя, возьмитесь за ручку, слегка согнув ноги в коленях и держа прямо спину. Не носите тяжести в одной руке.

* В течение дня делайте перерывы на «удобно посидеть» или полежать, чтобы разгрузить позвоночник. Спите на твердой поверхности — это полезно для позвоночника. Поблизости есть речка или пруд? Если погода позволяет, поплавайте между работой. Нет ничего лучше для разгрузки всего тела и тренировки глубоких мышц вдоль позвоночника. Особенно полезно после нагрузок плавать на спине.

Н. М. Каримова,
терапевт, врач II категории

Бабушкины рецепты

СЕРДЕЧНЫЙ БАЛЬЗАМ НА МЕДУ

Если сердечко уже побаливает или напоминает о себе аритмией, тахикардией и прочими неприятными ощущениями, приготовьте полезный бальзам. На суточную порцию потребуется по 1 ст. ложке семян льна, кунжута и мака, 1/2 чайн. ложки порошка куркумы и 2 ст. ложки натурального меда. Кунжут слегка поджарьте на сухой сковороде, смешайте с семенами льна и мака и измельчите в кофемолке. Добавьте куркуму и смешайте с медом. Получившийся целебный медовик смешайте с кефиром (1 ст. ложка на стакан). Или употребляйте в чистом виде по 1-2 ст. ложки, предварительно выпив стакан негазированной воды.

КОФЕ С МЁДОМ И ЛИМОНОМ — ДЛЯ ГИПОТОНИКОВ

Чтобы повысить давление при гипотонии, возьмите 50 г жареных зерен кофе, измельченных в порошок, и смешайте с 500 г меда и соком одного лимона. Принимайте по 1 чайн. ложке 3 раза в день через 2 часа после еды. Или залейте в эмалированной посуде 20 г сухих измельченных листьев татарника стаканом воды, доведите до кипения и варите на маленьком огне 10 минут. Затем дайте настояться 30 минут, процедите и пейте по 1 ст. ложке 3 раза в день после еды.

Кашель лечу отваром капусты с мёдом

Зимой часто бывают простуды. Кашель я лечу капустой, которая никогда меня не подводила. Целебное лекарство готовлю так. Снимаю с крупного кочана несколько листьев, а мелкие кладу в кастрюлю целиком, вырезая только кочерыжку. Заливаю капусту холодной водой и отвариваю под крышкой до мягкости. Затем отвар остужаю, добавляю в него мед и принимаю по 1/2 стакана несколько раз в день и обязательно на ночь. После такого лекарства кашель ночью не мучает, можно спокойно спать. Капустным отваром можно лечить и детей.

И. В. Федосова, Ульяновск

Ни с того ни с сего засвистело в ушах

Я почти перестал слышать одним ухом. Потом началось головокружение. Доктор сказал, что это проблемы с сосудами. Прописал дорогие лекарства, но улучшения не наступило. Тогда я стал принимать отвар петрушки. Прочитал в «Айболите», что он чистит сосуды. Заваривал на ночь в литровом термосе 4 ст. ложки сушеной петрушки. Утром отливал по 1/2 стакана, процеживал и пил в 8 приемов через каждые 1,5 часа. Курс — три дня подряд. Если головокружение, шум и свист в ушах не пройдет с первого раза, надо повторить чистку через месяц. Но лично мне помогло с первого раза. Для профилактики время от времени я пью этот настой и другим советую.

Ю. Кулик, Татарстан

После операции резко упал гемоглобин

Еле ноги таскала. Врач порекомендовал налегать на свеклу. Я стала каждый день готовить свекольные салаты. Ела их в обед и на ужин. А еще сделала свекольную настойку. Наполнила бутыль из темного стекла на 2/3 свежей тертой красной свеклой, залила доверху водкой. Плотно закупорила и настаивала в темном месте. Через 11 дней настой процеживала и принимала по рюмочке (50 мл) раз в день — перед обедом. Гемоглобин поднялся быстро.

С. Макарова, Краснодарский край

Полезно знать

● При экземе натрите на терке свежий картофель вместе с кожурой. Полученную массу немного отожмите, разложите ровным слоем на льняной салфетке и приложите в виде компресса к больным местам. Делайте так 3-4 раза в день в течение 15-20 дней.

● Картошка удалит занозу. Приложите к пораненному месту кусочек сырого картофеля или капустный лист, зафиксируйте бинтом или пластырем. Через некоторое время заноза поднимется, и вы легко удалите ее пинцетом, не расковыривая рану.

● От трещин на пятках. Распарьте ноги в картофельном отваре, нанесите на трещины теплое картофельное пюре. Такие ежедневные процедуры помогают избавиться от трещин за 5-7 дней. Также можно приготовить такую мазь. Листья золотого уса измельчаются и в пропорции 2:3 смешиваются с вазелином. Смазывайте пятки на ночь.

Лечебные компрессы при остеопорозе

■ **«Вино и тесто».** В теплой воде разведите 1 пакетик сухих дрожжей, добавьте 1 стакан ржаной муки и замесите тесто. Поставьте его в теплое место, чтобы подошло. Подогрейте 50 мл сухого красного вина и начинайте втирать в больное место. Затем накройте его подошедшим тестом и наложите марлевую повязку. Компресс держите 40 минут. Делайте раз в неделю в течение 1-2 недель.

■ **«Березка».** Насыпьте в банку 100 г березовых почек и залейте 250 мл водки. Закройте крышкой и поставьте в темное место на неделю. Затем процедите и делайте компрессы каждый вечер на всю ночь. Курс лечения — 3 недели.

■ **«Ленивый».** Подогрейте 50 мл красного сухого вина, вотрите его в больное место. Затем приложите лист лопуха и накройте мягкой тканью. Сверху положите горячую грелку. Держите не больше часа. Компресс делайте 1-2 раза в неделю, но не больше 3-4 недель подряд.

На приёме у хирурга-травматолога — *Прикинь на себя*

Трижды падала неудачно...

ТРАВМАТОЛОГИ УЖЕ СМЕЮТСЯ...

Трижды падала и трижды неудачно. Травматологи смеются, говорят, что я их постоянный клиент, поэтому могу не стоять в очереди... Но никто не рекомендует проверить плотность костей. Как это делается?

Евгения Петровна, Московская обл.

По возможности сначала сделайте денситометрию. Если показатели в норме, живите спокойно. А вот если у вас остеопения (предболезнь) или остеопороз, тогда желательно наблюдаться у специалиста. Золотой стандарт для постановки диагноза — рентгеновская денситометрия.

Неудобная обувь на высоком каблуке, лишний вес, гормональный сбой могут вызвать боли в тазобедренном суставе.

МОЖНО ЛИ ПОЕХАТЬ НА МОРЕ?

Не так давно был перелом лодыжки с вывихом сустава (бежала и подвернула ногу). Можно ли поехать на море?

Марина Владимировна, Н. Новгород

Возможно, это обычная травма, и остеопороза у вас нет. Но все же стоит определить минеральную плотность костной ткани. Если есть нарушения, врач назначит необходимые препараты. В любом случае море, санаторно-курортное лечение окажут положительное воздействие, так как улучшится обмен витамина D и метаболизм костной ткани, в том числе в месте перелома.

ВРАЧ ЖЕНЕ ВЫПИСАЛ «ДОНУ»...

...Но у нее столько побочных эффектов, вплоть до онемения языка, да и цена... Хочу купить «Хонда глюкозамин». Можно?

С. В. Юшкин, Иркутская обл.

Любое лекарство имеет какие-то побочные действия и противопоказания. И тот, и другой препарат, о которых вы упоминаете, содержат компоненты естественного хряща и назначаются для профилактики и лечения остеоартроза любой локализации — тазобедренного, коленного суставов, при лучезапястных артрозах, спондилоартрозе, межпозвоночном остеохондрозе, при лопаточно-плечевом периартрите. Эти лекарства обладают накопительными свойствами, поэтому не ждите мгновенных результатов. Улучшение можно почувствовать через несколько месяцев беспрерывного курса лечения. Принимать их надо не меньше полугода!

БОЛИТ, КОГДА СПЛЮ НА БОКУ...

В тазобедренном суставе, когда сплю на боку, появляются сильные боли, поэтому спать приходится на спине или на животе. В чем причина? Мне 27 лет, и как-то рано начинать болеть...

Марина, Архангельская обл.

Нужно пройти обследование. Причиной ночных болей в тазобедренном суставе, если спать на боку, могут быть многие заболевания. Например, болезни костей, хрящевой ткани, мышц или связок — тендинит, артрит, коксартроз, туберкулез, ревматизм. Иногда причиной болей становится инфекция, попадающая в сустав после простуды. Даже неудобная обувь на высоком каблуке, лишний вес, гормональный сбой могут вызвать такие боли. Для диагностирования имеет значение все, в том числе характер боли — ноющая или резкая. В таких случаях необходим лабораторный анализ крови — общий и биохимический, а также рентген.

И. Н. Никонов, хирург-травматолог

Знаете ли вы, что...

■ КАЖДЫЕ 20 СЕКУНД В МИРЕ У КОГО-ТО СЛУЧАЕТСЯ ПЕРЕЛОМ ШЕЙКИ БЕДРА. В РЕЗУЛЬТАТЕ БОЛЬШЕ 15% ИЗ ЭТИХ ПАЦИЕНТОВ УМИРАЮТ, ОКОЛО 20-30% НЕ МОГУТ ОБХОДИТЬСЯ БЕЗ ПОСТОРОННЕЙ ПОМОЩИ.

■ САМАЯ ДЛИННАЯ КОСТЬ — БЕДРЕННАЯ. ЕЕ ДЛИНА СОСТАВЛЯЕТ ПОЧТИ ТРЕТЬ РОСТА ЧЕЛОВЕКА.

Я начала бить свою мать...

СЕЙЧАС, КОГДА ПРОХОЖУ МИМО БЕЗДОМНЫХ СОБАК, У МЕНЯ ВНУТРИ ПУСТОТА. ТАКОЕ ЖЕ ОТНОШЕНИЕ К ЛЮДЯМ... В КАКОЙ МОМЕНТ Я СЛОМАЛАСЬ? ПОЧЕМУ МНЕ НЕ СТЫДНО БИТЬ МАТЬ? КТО Я? ИЗВИНИТЕ, ЕСЛИ ПИСЬМО ПОЛУЧИЛОСЬ СУМБУРНЫМ...

Выросла я с мамой и бабушкой

Больше моим воспитанием занималась бабушка — человек строгий, требовательный, властный. К моему рождению она уже ушла на пенсию. Всю жизнь работала в детском саду, поэтому нервы у нее были расшатанные. А мать старалась наладить личную жизнь, любила выпить и компании мужчин. Могла на несколько дней пропасть, потом позвонить и сказать: «Я у дяди Сережи, все хорошо. Вернусь завтра...» В такие дни бабушка волновалась, злилась и отыгрывалась на мне. Поэтому я боялась ее. Помню, как она била меня ремнем, тапком, всегда наотмашь — по лицу, по телу — в общем, куда попадет. Я не плакала, терпела, иногда жаловалась матери, а она всегда отвечала, мол, бабушка всю жизнь проработала с детьми, поэтому нервы у нее расшатаны. Мне кажется, из-за этого я с детства не люблю детей.

Сложно сказать, любила ли я мать... Если да, то когда перестала любить ее? Из детства помню только два хороших момента: один раз зимой мама встречала меня из школы и один раз пошла со мной гулять (не вспомню, то ли бабушка в тот день выпила, то ли они поругались, и мама нашла повод уйти из дома).

Я закончила колледж, пошла работать. Заработанные деньги тратила на одежду, на ремонт квартиры, на продукты. Ссор в доме практически не было, а если и случались, то инициатором была мама. Она требовала, чтобы я по вечерам сидела дома, а не с подружками гуляла. Могла без спроса брать мои вещи, а могла и отдать их кому-нибудь. Я ворчала и прощала... По отношению к маме чувствовала сострадание, милосердие, сочувствие. И терпела...

Все изменилось 11 лет назад...

Сейчас мне 35 лет, я замужем, детей нет. Желания создать семью, родить ребенка не было. Я просто работала, жила... Все изменилось 11 лет назад. У матери случился инсульт. После него она стала неадекватной, агрессивной. Появились странные привычки и желания. Мать начала шантажировать меня, угрожать. Например, пошла я в кино с друзьями — она начинает звонить и говорить, что у нее поднялось давление. И я еду домой. Если не спешу, она угрожает покончить с собой. А чтобы я никуда не уходила, могла схватиться за нож, угрожая перерезать себе вены. Каждый раз после конфликта мать устраивала истерику, потом уезжала на кладбище, на могилу бабушки. А когда возвращалась, я просила прощения.

> ВСЕ, ЧТО ПЛОХО ВЛИЯЕТ НА СЕРДЦЕ И СОСУДЫ, ПОВЫШАЕТ РИСК БОЛЕЗНИ АЛЬЦГЕЙМЕРА. ЭТО КУРЕНИЕ, ЛИШНИЙ ВЕС, ГИПЕРТОНИЯ, ПОВЫШЕННЫЙ ПЛОХОЙ ХОЛЕСТЕРИН.

Раз в полгода я возила мать на прием к неврологу, покупала путевки в санаторий. Никто из врачей мне не сказал, что после инсульта мозг повреждается и у человека неизбежны изменения в поведении. Психиатры говорили, что с мамой все нормально. Естественно, лекарства не выписывали. Да мама бы их не стала принимать. Она принимала препараты только от давления.

> БОЛЕЗНЬЮ АЛЬЦГЕЙМЕРА ЧАЩЕ СТРАДАЮТ ТЕ ЛЮДИ, КОТОРЫЕ МАЛО ДВИГАЮТСЯ. ИЗ-ЗА ЭТОГО НАРУШАЕТСЯ КРОВООБРАЩЕНИЕ В СОСУДАХ ГОЛОВНОГО МОЗГА.

Постепенно ситуация ухудшалась, а я терпела

Не позволяла себе повысить на мать голос, оскорбить. Проявляла терпение, сочувствие, много сострадания. Помню, подбирала на улице бездомных щенков, выкармливала и отдавала в добрые руки. А еще продала свою машину, чтобы знакомой сделали операцию (своих денег у нее не было). А сейчас, когда прохожу мимо бездомных собак, у меня внутри пустота. Такое же отношение к людям... В какой момент я сломалась? Почему мне не стыдно бить мать? Кто я? Извините, если письмо получилось сумбурным...

Дарья, Рязанская обл.

> ЧЕМ ДОЛЬШЕ ЧЕЛОВЕК ЖИВЕТ, ТЕМ ВЫШЕ ШАНСЫ ДОЖИТЬ ДО БОЛЕЗНИ АЛЬЦГЕЙМЕРА. ЗАБОЛЕВАЕМОСТЬ РЕЗКО РАСТЕТ С 80 ЛЕТ, А В 85 АЛЬЦГЕЙМЕР НАКРЫВАЕТ КАЖДОГО ТРЕТЬЕГО.

Теперь-то я понимаю, что это болезнь — старческое слабоумие

Но ведь развитие болезни Альцгеймера можно было бы приостановить, если бы врачи начали ее лечить сразу, а не когда болезнь перешла уже в тяжелую стадию. Но я даже больше не врачей виню, а мать. У нее всю жизнь было повышенное давление, но она не следила за своим здоровьем, и, как следствие, две разбитых жизни — ее и моя.

Два года назад я сломалась...

Сначала начала оскорблять мать, потом дала пощечину, а через какое-то время стала бить. И сейчас бью, ведь она не реагирует на замечания. У меня сдали нервы, я стала жестокой, бесчувственной, потеряла стыд и совесть. Раздражаюсь, быстро выхожу из себя. И, разумеется, заработала депрессию. Перестала плакать и называть эту женщину мамой. Бью ее, оскорбляю, и мне не стыдно. Это меня пугает. Я не чувствую к ней ничего, кроме неприязни, брезгливости, раздражения, злобы и, наверное, ненависти. Страшно становится от мысли, в кого я превратилась, и больно от этого. Я потеряла себя или изначально была такой, не знаю. Но сейчас я другая... В прежней не было никакой озлобленности, ненависти, лжи, а было прощение, терпение, сочувствие, много сострадания. Помню, подбирала на улице бездомных щенков, выкармливала и отдавала в добрые руки. А еще продала свою машину, чтобы знакомой сделали операцию (своих денег у нее не было). А сейчас, когда прохожу мимо бездомных собак, у меня внутри пустота. Такое же отношение к людям... В какой момент я сломалась? Почему мне не стыдно бить мать? Кто я? Извините, если письмо получилось сумбурным...

Дарья, Рязанская обл.

Постепенно ситуация ухудшалась, а я терпела

Не позволяла себе повысить на мать голос, оскорбить. Прощения, защищала от соседей, которых она тоже стала доставать. А пять лет назад срочно и дешево продала нашу квартиру, потому что отношения с соседями ухудшались. Постоянные конфликты мамы с ними привели к искам в суд, к заявлениям в полицию. Соседи сверху начали специально заливать нас. Пришлось взять кредит и купить квартиру за городом. Договорилась с матерью, что она больше не будет вмешиваться в жизнь соседей, начнет жить спокойно, займется чем-нибудь полезным. Рядом дом культуры, можно в кино ходить или гулять в ближайшем сквере.

Мать сдержала слово и к соседям больше не лезла. Начала гулять, но со временем это превратилось в бродяжничество. Могла уйти в 5-7 часов утра и вернуться только в 18-20 часов. Появились сомнительные знакомые, мать перестала мыться, начала обманывать, воровать из дома вещи. Я пыталась объяснять, просила, ругала — безрезультатно. Год назад она начала бродить с бомжами, а мне говорила, что ходит к знакомой смотреть телевизор и пить чай. Однажды она вообще не вернулась домой, потому что потеряла память и не смогла найти дорогу. Я искала ее всю ночь и следующий день с полицией. Нашла... С тех пор мама сидит дома, я, уходя, запираю ее. Тоже вынуждена с ней сидеть, ведь стоит мне даже на 10 минут выйти, как она что-нибудь сломает или мусор из ведра выложит в холодильник.

Как защитить мозг от слабоумия?

БОЛЬШЕ ДВИГАЙТЕСЬ

Надо двигаться минимум 150 минут в неделю или хотя бы по 30 минут 5 дней в неделю. А лучше по 40-60 минут каждый день. Самый безопасный вид физических нагрузок — ходьба быстрым шагом, но так, чтобы не было одышки.

СЛЕДИТЕ ЗА ДАВЛЕНИЕМ

Из-за нелеченой гипертонии Альцгеймером заболевают 1,7 млн пациентов. Если человеку меньше 65 лет, то его систолическое (верхнее) давление должно находиться в рамках между 120 и 130 мм рт. ст., диастолическое (нижнее) — 70-80 мм рт. ст. Для людей старше 65 лет — 130-140 мм рт. ст. верхнее и 70-80 мм рт. ст. нижнее. Это то, к чему нужно стремиться.

ЛЕЧИТЕ ДЕПРЕССИЮ

Это заболевание провоцирует не менее 3,6 млн случаев болезни Альцгеймера во всем мире, предупреждают ученые. Наличие депрессии само по себе уже сигнал, что в мозге какие-то неполадки.

ТИШИНУ НАДО ЛЮБИТЬ

Она благотворно влияет на человеческий мозг. Отсутствие любых звуков помогает мозгу активировать участки, отвечающие за память. Например, если песня, которая только что играла, прекратится, мозг автоматически продолжит мелодию уже в тишине. Это связано с тем, что мозг еще некоторое время обрабатывает информацию и создает иллюзию продолжения песни. И еще, во время затишья мозг начинает сортировать полученную информацию. Кроме того, исследования показали, что в тишине появляются новые клетки мозга.

Камни замучили...

БОЛИТ ТАМ, ГДЕ АППЕНДИЦИТ...

Уже год беспокоят тянущие боли внизу живота, там, где находится аппендикс. По УЗИ в желчном есть мелкий камень размером около 0,75 сантиметра. Могут ли из-за него быть эти боли? И стоит ли удалять желчный? Гастроэнтеролог прописал «Урсосан», но пить его пока не решаюсь...

А. С., Амурская обл.

Для желчекаменной болезни характерна боль в правом подреберье или в области желудка. Боли появляются, как правило, после еды. А еще отрыжка и горечь во рту. Вам надо серьезно обследоваться. А еще сделать не только УЗИ, но и посетить гинеколога, уролога и пройти фиброгастроскопию. Только потом надо определяться с лечением. А то удалите пузырь, а боли останутся.

ОДИН МАЛЕНЬКИЙ — В ЖЕЛЧНОМ...

На 33-й неделе беременности во время госпитализации из-за болей обнаружили один маленький камушек (1 мм) в желчном. Сказали жареного и жирного не есть. Не ем. Сейчас 38-я неделя. Боли почти каждый день. Вопрос: почему этот камушек не может сам выйти? Что ж он меня мучает так? Неделю назад была у гастроэнтеролога, он камня не увидел, но увидел полип.

Ольга, Саратов

Не может конкремент таких размеров давать боль. Он, по идее, должен уже выйти из желчного пузыря и провалиться в кишку. А вот сама дисфункция пузыря или проблемы с 12-перстной кишкой (на фоне беременности) могут давать боли. Надо обследоваться. Держите связь с гинекологами и гастроэнтерологами.

НУЖНО ЛИ ДЕЛАТЬ ОПЕРАЦИЮ?

Врач обнаружил у меня камни в почках. Сказал, нужно от них избавляться. Но меня камни не беспокоят! Нужно ли мне делать операцию? Какие последствия могут быть, если не удалять их?

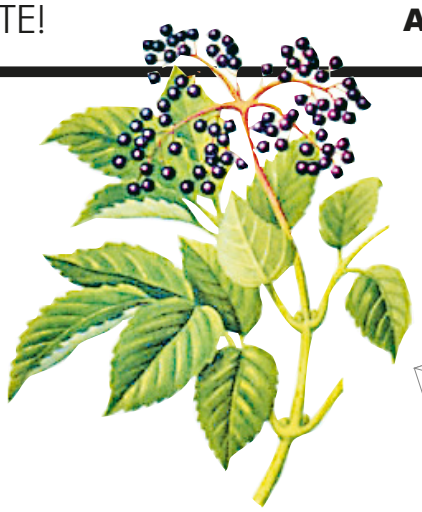
Н. Новикова, Нижегородская обл.

Как правило, в таких случаях операцию делать не нужно. Камни могут никак себя не проявлять в течение всей жизни, поэтому, если вы живете в городе и не собираетесь в длительную командировку на Северный полюс, то можно просто наблюдать за своим состоянием. Но если почечная колика все-таки случится, тогда, разумеется, придется ложиться в больницу и удалять камни.

М. К. Варфоломеев, хирург, врач высшей категории

Сам себе доктор

От песка в почках и мочевом пузыре. Залейте 1 ст. ложку корней спорыша 1 стаканом воды комнатной температуры. Держите на кипящей водяной бане полчаса, настаивайте 30 минут, процедите. Пейте по 1 ст. ложке 3 раза в день до еды. Уже через 2-3 недели почки и мочевой пузырь очистятся.



ПРИ ЗАДЕРЖКЕ МОЧИ ПЕЙТЕ ПО 1 СТАКАНУ В ДЕНЬ ТЕПЛОГО НАСТОЯ КОРНЯ БУЗИНЫ.

Душевные истории

«А что там от запоров? Договаривайте уже...»

Недавно ехали с ребенком в автобусе. Мужчине, сидевшему на противоположной стороне, позвонили. Сначала он говорил тихо, но потом увлекся и начал громко кричать:

— Тамара! Чтобы повысилось настроение, ешь побольше орехов и фруктов! Чтобы нормализовать работу желудочно-кишечного тракта, пей теплую водичку с медом, как ты любишь! А чтоб не было запоров...

Пассажир не успел договорить, его одернула женщина:

— Мужчина, ну сколько можно, уже весь автобус слышит про желудочно-кишечный тракт!

Другая женщина подхватила:

— Да, и про теплую водичку с медом слышали, и про орехи!

Третья, с другого конца автобуса, прокричала:

— А что там от запоров? Уж договаривайте!

Охранник, блин...

Друг-кинолог предложил мне забрать овчарку, «вышедшую на пенсию». Ну я и согласилась. Живу одна, квартира своя, место есть, да и вообще я собак люблю. В общем, забрала ее, и теперь Марта «охраняет» меня. Как-то сидим с нею и слышим шаркающие шаги возле нашей входной двери. Мой охранник мигом прыгает за кровать и вопросительно на меня смотрит, мол: «Ты тоже это слышала? Хозяйка, я туда не пойду. Иди сама разбирайся!» Короче, боимся вдвоем. Кроме нас, в квартире никого нет. Охранник, блин...

М. Н. Хадаева, Удмуртия

Пригодится

Доктор манжетка

■ **Облегчить состояние при колите** поможет настой из манжетки. Залейте 1 ст. ложку сухой манжетки стаканом кипятка и настаивайте 2 часа. Процедите и пейте по 2 ст. ложки настоя 3 раза в день.

■ **От цистита** залейте 35 г травы сухой манжетки 2 стаканами кипятка. Настаивайте 3 часа. Пейте с ложкой меда 3 раза в день по чашке, курс лечения — 1 месяц.

■ **Для укрепления сосудов** смешайте стакан красного вина и 30 г сухой манжетки, кипятите 5 минут и настаивайте двое суток. Процедите и принимайте по 1 чайн. ложке перед каждым приемом пищи.

Кисло во рту...

КИСЛЫЙ ПРИВКУС ВО РТУ ЧАСТО ОКАЗЫВАЕТСЯ СИМПТОМОМ ЗАБОЛЕВАНИЙ ПИЩЕВАРИТЕЛЬНОГО ТРАКТА.

Поэтому мало пользоваться разными освежителями для полости рта. Нужно устранить причину.

*** Начните с зубов.** За одно посещение стоматолога узнаете, нет ли у вас проблем с деснами или зубами. Лечение полости рта избавит вас от неприятного привкуса.

*** Обратитесь к гастроэнтерологу.** Возможно, причина в заболеваниях желудка. Выясните, нет ли нарушений микрофлоры слизистой желудка. На серьезные проблемы с кислотностью указывают: зловонная отрыжка, метеоризм, вздутие живота, тошнота, чувство тяжести и распирания. Кислый привкус должен заставить поспешить к врачу.

*** Если вы относительно здоровы,** просто съели кислое блюдо и появился неприятный привкус, достаточно хорошо прополоскать рот кипяченой водой, чтобы нормализовать кислотно-щелочной баланс. Но, чтобы кислый привкус во рту не стал вашим постоянным спутником, ешьте меньше жирной и жареной пищи, острых и соленых блюд, всевозможных специй и приправ. Полезна пища, приготовленная на пару, и тушеные блюда. Замените специи свежей зеленью. Меньше пейте крепкого кофе и чая, откажитесь от жирных сыров. Пейте больше воды — минеральной и обычной, зеленый чай. Ешьте овощи, фрукты, каши и пшеничный хлеб. Тогда пищеварительная система будет легко переваривать пищу, и неприятный привкус исчезнет.

*** Есть проблемы с желудком?** Ваша помощница — минеральная вода. Чтобы справиться с кислым привкусом во рту, прополощите его глотком щелочной минеральной воды типа ессентуки-4. Еще один глоток проглотите. Если кислый привкус во рту часто появляется по ночам, держите бутылку с водой на прикроватной тумбочке, чтобы всегда была под рукой.

И. В. Татаркина, гастроэнтеролог, врач I категории

Съешь морковку!

НАРОДНЫМ СРЕДСТВОМ ОТ ПОВЫШЕННОЙ КИСЛОТНОСТИ ЖЕЛУДКА ЯВЛЯЕТСЯ МОРКОВНЫЙ СОК. ЧЕМ ВЫШЕ КИСЛОТНОСТЬ ЖЕЛУДКА, ТЕМ БОЛЬШЕ НУЖНО ПИТЬ МОРКОВНОГО СОКА.

Рыхлые миндалины

Чтобы не допустить развития тонзиллита...

1. Чистите зубы утром и вечером. И обязательно язык, удаляя микробов, которые вызывают ангины, тонзиллиты и синуситы.
2. По утрам, а при первых признаках заболевания — и днем (лучше несколько раз) полощите горло. При полоскании происходит массаж мышц глотки, за счет которого из миндалин удаляется все гнойное и бактериальное содержимое, выброшенное туда организмом.
3. Периодически полощите горло таким раствором: смешайте по 1 чайн. ложке поваренной соли и пищевой соды и 5 капель йода в стакане теплой воды. Но полезно полоскать и обычной водой.

На приёме у терапевта

Хочу сырой картошки...

БЫВАЕТ, ОЧИЩУ КЛУБЕНЬ И ЕМ, КАК ЯБЛОКО

Ем практически каждый день. Ничего так не хочется, как картофелину, и непременно сырую. А моя знакомая без меры ест зелень: укроп, петрушку, кинзу. Она ее даже в салат не режет — так ест. Тоже, говорит, постоянно хочется. С чем связаны наши гастрономические пристрастия? Может, не хватает каких-то элементов, которые есть в картошке и зелени?

И. В. Нечаева, Алматы

Очевидно, ваш организм пытается восполнить недостаток калия, источником которого и является сырой картофель. Однако к врачу все же нужно обратиться — недостаток калия может свидетельствовать об анемии. Надо сделать общий анализ крови, даже если ничего не беспокоит. Если врач сочтет нужным, он выпишет препараты, содержащие калий.

А частое употребление зелени (петрушки, укропа) также говорит о недостатке определенных микроэлементов, в частности марганца и молибдена.

У ПОЖИЛЫХ ДАВЛЕНИЕ ДОЛЖНО БЫТЬ ВЫШЕ?

Это правда, что с возрастом давление повышается? Поэтому у пожилых людей допускаются более высокие показатели?

А. А. Германова, Томская обл.

Да, с возрастом, действительно, артериальное давление в сосудистой системе повышается в силу разных причин. Это и атеросклероз, лишний вес, гормональная перестройка. Чем старше, тем больше шансов столкнуться с серьезными сердечно-сосудистыми проблемами. Предупредить их как раз и помогает контроль за своим давлением. Показатели повышенного давления одинаковы как для молодых, так и для людей старшего возраста.

ГИПЕРТОНИЮ ОСТАНОВИТ ЗДОРОВЫЙ ОБРАЗ ЖИЗНИ?

Считается, что при начальных стадиях гипертонии достаточно изменить образ жизни — заняться спортом, правильно питаться. Это так?

И. И. Соловьев, Краснодарский край

Для нормализации артериального давления полезно плавать, ездить на велосипеде, заниматься скандинавской ходьбой. Регулярные занятия 2-3 раза в неделю улучшают показатели кровяного давления и снижают риск осложнений. Доказано, что помогают ауторефлексотерапия, дыхательная гимнастика.

Тут главное — правильно выполнять упражнения и грамотно рассчитывать нагрузку. А вот польза от йоги и акупунктуры при гипертонии не доказана. Не стоит забывать про образ жизни, питание и вредные привычки. Только одна из причин повышения давления не во власти человека — это наследственность.

ИЗ ПУПКА НЕПРИЯТНО ПАХНЕТ...

Я ежедневно принимаю душ, но никак не могу справиться с пупком: от него исходит неприятный запах. Что со мной не так, ведь у других нет такой проблемы?

В. Ф. Ильин, Свердловская обл.

Вы ошибаетесь: такая проблема есть у многих. При наличии скрытых складочек в пупке скапливаются бактерии и пот. А у некоторых людей в пупке вырабатывается что-то типа ушной серы, но с резким запахом. Как его устранить? Принимая душ, не забывайте тщательно промывать пупок антибактериальным мылом или гелем. Для верности прочищайте все «закоулочки» ватной палочкой.

Т. О. Мысова, врач высшей категории

Листья сурепки избавили меня от экземы на ногах...

Болезни на меня всегда так и сыпались. Одна заканчивалась, другая начиналась. Корь, скарлатина и другие детские инфекции... Родные называли меня неумирухой. Но постепенно я окреп. Летом много купался в пруду, грелся на камнях. Пока стояла сухая погода, все было хорошо. Но как только осенний или весенний дождь — мои ноги покрывались гнойничками. Да так густо, что надеть какую-либо обувь, кроме тапочек, не мог. Сельский врач признала экзему, выписала лекарства, но они не помогали. Вот так и мучился. Когда мои ноги покрывались гнойничками, мама обматывала их тряпками, а сверху надевала носки. В носках я и бегал по улице. Но ходить в школу без обуви было неудобно, и отец сшил мне что-то вроде огромных тапочек. Однако после занятий на улице я по-прежнему бегал в носках.

Однажды меня остановила на улице женщина и поинтересовалась, почему я бегаю в носках. Размотала одну ногу, осмотрела ее, повздыхала, потом сказала: «Мальчик, скажи матери, пусть нарвет листьев сурепки и гладкой стороной приложит их к гнойничкам. Каждый день листья надо менять. Через недельку пусть даст ногам отдохнуть дня на 2-3, а потом продолжит лечение». Я передал наш разговор матери. С того дня она начала лечить меня сурепкой. Через неделю я уже мог носить обувь. Через 2-3 недели ноги мои были чистыми, без болячек. И только темные пятна на ногах напоминали о недавних страданиях.

Прошла весна, наступила осень. Ноги мои больше не покрывались язвами. С тех пор прошло 60 лет, а болезнь больше ни разу не проявилась. Невзрачная трава смогла сделать то, что не под силу врачам. Я с благодарностью вспоминаю ту женщину, которая не прошла мимо моих страданий. Спасибо ей и траве сурепке!

Н. Н. Скрынников, Казахстан

На приёме у дерматолога

На коже поселились кокки...

1 При пиодермите прежде всего нельзя умываться. Вместо этого здоровую кожу 2 раза в день протирают одеколоном, водкой, разведенным спиртом (1 ст. ложка на 1/2 стакана воды).

2 Для повышения защитных сил организма при пиодермите желательно принимать внутрь сок алоэ и подорожника, облепиховое масло, отвары череды, зверобоя, ромашки, календулы, арники, а также настойки элеутерококка и женьшеня.

3 Если стрептококк облюбовал туловище, надо часто менять белье.

4 Максимально коротко подстригайте ногти, если кокки на руках, и ежедневно обрабатывайте их спиртовым 3-5%-ным раствором йода.

5 Обязательно принимайте витамины С, А, B_1, B_2, B_6, дрожжи и препараты из них, ешьте продукты, богатые железом и фосфором.

6 Для наружного лечения используйте спиртовые настойки софоры и арники, настойку и отвар зверобоя, сок и листья каланхоэ, эвкалипта.

Возникновению пиодермита может способствовать повышение сахара в крови. Обследуйтесь на диабет.

И. Н. Карасева, дерматолог, врач высшей категории

Эвалар
Пустырник Форте Эвалар не только успокаивает...
но и снижает давление, поднявшееся из-за стресса, обладает умеренным кардиотоническим действием (замедляет ритм и увеличивает силу сердечных сокращений – выравнивает ритм сердца).
«Пустырник Форте Эвалар» содержит именно тот сорт пустырника сердечного, который произрастает на Алтае и обладает одним из самых высоких показателей седативности[1]. Кроме того, только в «Пустырнике Форте Эвалар» высокая суточная дозировка пустырника (100 мг) усилена «элементами спокойствия» магнием и витамином B_6 (Патент РФ №2361599).
Пустырников много, а «Пустырник Форте Эвалар» один![2]
Произведено Эвалар: выгодная цена, высокое качество по стандарту GMP[3].
Спрашивайте в аптеках! www.evalar.ru apteka.ru
8-800-200-52-52 (для справок).
[1] Отчет о сравнительном тестировании, Сибирское отделение РАН, Новосибирск, 2013 г. [2] Патент РФ 2361599.
[3] Заключение №GMP 0099-000141/18 (РФ), 659332, г. Бийск, ул. Социалистическая, 23/6, ЗАО «Эвалар», ОГРН 1022200553760. Реклама.
120/80
ДАВЛЕНИЕ
Эвалар
Фармацевтическая компания «Эвалар»
Пустырник Форте Эвалар
с магнием и витамином B6
Седативное лекарственное средство
• успокаивает и умеренно снижает повышенное давление
• оказывает умеренное кардиотоническое действие
40 таблеток
GMP
ГАРАНТИЯ КАЧЕСТВА
ИМЕЮТСЯ ПРОТИВОПОКАЗАНИЯ. ПРОКОНСУЛЬТИРУЙТЕСЬ СО СПЕЦИАЛИСТОМ

Потерял зрение из-за травмы

* Инвалидность по зрению из-за травмы глаз имеют 16% взрослых и 10% детей.

* 53% травм глаз, которые приводят к инвалидности, происходят в быту.

* 88% инвалидов III группы по зрению, получивших травму глаза, — молодые люди.

* Каждая четвертая тяжелая травма органа зрения ведет к удалению глаза, каждая восьмая — к уменьшению и гибели глазного яблока.

* Каждая пятая производственная травма глаз ведет к частичной или полной потере зрения.

* Использование индивидуальных средств защиты глаз при занятиях спортом или на производстве может предотвратить более 90% травм.

* Повреждения глаз чаще всего случается у людей 16-25 лет и 70 лет и старше.

* Тяжелые травмы органа зрения в 5 раз чаще получают мужчины.

* Самая частая причина травм глаз у пожилых людей с низким зрением — удар при падении.

* У человека с ранее травмированным глазом вероятность повторной травмы в 3 раза выше, чем у здорового.

Авторитеты дают советы

Сучок в своём глазу

Кто-то укололся в лесу о сосновую иголку, кому-то в глаз попала металлическая стружка во время сварки. Ну а кто-то не может избавиться от конъюнктивита... Что делать в таких ситуациях?

ЗАНОЗА ДЕРЕВЯННАЯ — САМАЯ ОПАСНАЯ

Вопреки поговорке сучок можно разглядеть не только в чужом глазу, но и в своем собственном. «Деревянные» травмы — одни из самых опасных: возможно повреждение роговицы. А если в ранку попадет инфекция — то и тяжелая бактериальная язва, которая нередко приводит к слепоте.

Симптомы: резкая боль, слезотечение, ухудшение зрения.

Первая помощь: промойте глаза антисептиком, содержащим пиклоксидин. Если нет антисептика — кипяченой водой. Самим удалять инородное тело нельзя, иначе можно повредить роговицу еще больше. И срочно к врачу! Доктор удалит занозу, назначит лекарства, чтобы ранка быстрее затянулась, и если потребуется, то и антибиотик.

МЕТАЛЛИЧЕСКАЯ СТРУЖКА ПРОНИКАЕТ ГЛУБЖЕ...

Бывает, что в глаз попадает не деревянная, а металлическая стружка. Таких травм обычно пугаются больше, хотя они, как правило, менее опасны — металлическая заноза проникает глубже, но довольно легко удаляется. Притом без особых последствий (если вы доберетесь до врача в течение 24 часов).

Грибковой инфекции в этом случае можно не опасаться, а бактериальная лечится антибиотиками.

Симптомы: покраснение глаза, светобоязнь, боль.

Первая помощь: промыть оба глаза проточной водой. Убедиться, что на нижнем веке нет частичек металла. В противном случае попытаться их смахнуть (очень осторожно!), обернув палец марлевой салфеткой. С верхним веком такое лучше не проделывать — есть риск повредить роговицу.

ОТЕК СЕТЧАТКИ — ЕЩЕ ОДНА НАПАСТЬ

Чаще встречается в летнее время отек сетчатки. Симптомы: резкое ухудшение зрения, светобоязнь, темное пятно перед глазами, слезотечение. Первая помощь: никаких повязок на глаза, дескать «полежу денек — само собой рассосется». Отправляйтесь к врачу! Только доктор поставит правильный диагноз.

А на будущее, находясь в жарких странах, на море или в горах, носите солнцезащитные очки с УФ-фильтром.

КОНЪЮНКТИВИТ ВОЗНИКАЕТ КРУГЛЫЙ ГОД

Это воспаление белой части глаза. Бывают три формы: бактериальная — достаточно потереть глаза грязными руками, чтобы занести инфекцию (в жару болезнетворные бактерии размножаются быстро); аллергическая, вызванная цветением растений (с середины апреля до середины июля и с начала августа до середины сентября), а также вирусная. Например, поехали вы в Турцию, поплавали в бассейне при отеле, а наутро встали с опухшими красными глазами. Виной тому может быть аденовирус, который прекрасно себя чувствует в бассейне. Симптомы: покраснение глаз, чувство боли и рези, слезотечение, ухудшение зрения. При бактериальном конъюнктивите — желтовато-зеленые выделения из глаз, аллергическом — зуд глаз, отек век и носоглотки, аденовирусной инфекции — симптомы, напоминающие грипп.

В 2002 ГОДУ В ГОЛЛАНДИИ ОФИЦИАЛЬНО РАЗРЕШИЛИ ПИРСИНГ ГЛАЗНОГО ЯБЛОКА. В НЕГО ВЖИВЛЯЮТ... БРИЛЛИАНТЫ.

Первая помощь: рекомендация та же — обратиться к врачу. Многие по совету фармацевта в аптеке покупают сосудосуживающие капли, но они лишь маскируют симптомы, а болезнь развивается дальше. Максимум, что можно сделать самостоятельно, — промыть глаза антисептиком. Ведь разные формы конъюнктивита требуют разного подхода. Бактериальный лечат местными антибиотиками в виде капель, а их выписывает только врач. Он же подбирает схему лечения, и ее ни в коем случае нельзя сокращать, например, вместо 5 дней закапывать 2, иначе выработается устойчивость к антибиотику, в следующий раз он не поможет. При вирусном конъюнктивите рекомендуются капли с интерфероном, аллергическом — антигистаминные капли и таблетки. Если диагноз поллиноз подтвержден, за две недели до обострения могут назначаться кромогликаты.

Ф. Л. Абрамович, офтальмолог, кандидат медицинских наук

Рекомендуем *Скорая помощь от природы*

Диабет и ежевика

ПРИ САХАРНОМ ДИАБЕТЕ НЕЛЬЗЯ ЕСТЬ МНОГО СЛАДОСТЕЙ, НО, К СОЖАЛЕНИЮ, ЖЕЛАНИЕ ПОЛАКОМИТЬСЯ НЕ ПРОПАДАЕТ.

Тягу к сладкому могут утолять некоторые фрукты и ягоды. Ежевика в их числе. Она полезна для людей, страдающих сахарным диабетом. В чем польза ежевики при диабете?

В этой ягоде много клетчатки — важной составляющей рациона при сахарном диабете. Замедляя пищеварение, растительные волокна помогают снижать сахар в крови. Съедая в день один стакан ежевики, можно восполнить дневную норму клетчатки. Конечно, круглый год есть свежую ежевику не стоит, но в сезон нужно дополнять свой рацион этой ягодой. Кроме этого, наполняя желудок растительными волокнами, диабетик уменьшает аппетит, не провоцируя повышение веса.

В стакане ягод ежевики содержится почти 1 мг марганца, а в замороженной его еще больше. Этот элемент полезен для улучшения метаболизма углеводов, белка и холестерина, что важно при сахарном диабете. И еще в ежевике не содержится натрий, она богата железом и кальцием, витаминами А и С (в 200 г плодов витамина С вдвое больше суточной нормы).

Полезны также корни и листья. Листья срывают во время цветения ежевики и завязывания ягод, а зимой из них готовят настои. Заваривают 1 ст. ложку измельченных листьев в 1 стакане кипящей воды, настаивают 15 минут и пьют как чай. В напиток можно добавить несколько сушеных или замороженных ягод ежевики, чтобы придать больше аромата и сделать вкус более насыщенным.

Корни выкапывают ранней весной или поздней осенью. Для сушки пригодны одно- и двухлетние корешки толщиной 0,5-1 см в диаметре. Их промывают, измельчают ножом и сушат в тени. Так как осенью не всегда стоит благоприятная для сушки погода, лучше для этих целей использовать сушилку или духовку.

Отвар готовят так

Заливают 1 ст. ложку измельченных корней ежевики (20 г) 0,5 л кипятка, кипятят 2 минуты, настаивают час. Процеживают и пьют глотками 1 стакан в течение дня. Хранить отвар можно в холодильнике не больше двух дней.

Заблудились...

SOS!

ВЗРОСЛЫЕ ДОЛЖНЫ ЗНАТЬ САМИ И НАУЧИТЬ ДЕТЕЙ.

* Если заблудились в лесу, остановитесь и не идите дальше. Если рядом есть полянка, можно выйти на нее. Постарайтесь найти сухое место или возвышенность. Позвоните родственникам, объясните, что потерялись. Если нет связи, звоните 112.

* Нет смысла залезать на дерево — с него можно упасть. Нельзя идти «на звук» в темноте, спать.

* Нужно обращаться за помощью к любому встречному, просить вывести из леса. Не подходите к воде! Нельзя есть грибы и ягоды, пить воду из водоемов.

* В лесу надо отзываться, даже если зовут чужими голосами. Это кричат спасатели.

Стихи наших читателей

И СНОВА НЕБО НАДО МНОЙ

Какой быть: доброй или злой,
Когда меня обида гложет?
Я буду доброй, и поможет
Небесный покровитель мой.
Как малыши спешат гурьбой,
Так и зима бежит ручьями.
Теплее стали дни за днями.
И снова небо надо мной,
Роняя солнце на поля,
Поет, зовет, напоминает,
Что расцветает снова в мае
Планета вечная — Земля.

Я ХОЧУ УЛЫБАТЬСЯ ВЕСНЕ

Не мешайте, пожалуйста, мне.
На душе беспокойно, неладно.
Я хочу улыбнуться весне,
И погладить подснежник прохладный,
И вдохнуть свежий ветер лесной,
Расправляя усталые плечи.
Я хочу пошептаться с весной
О простом: о земном и о вечном.
Но зовет телефон — не унять.
И опять я должна почему-то
Жадным будням так просто отдать
Этой жизни святые минуты.

Н. В. Окенчиц, Михайловск, Ставропольский край

С плода ножки...

Тоже лекарство

ТЫКВА

* При отеках как мочегонное сухую плодоножку тыквы (хвостик, черешок) измельчите. Залейте 1 ст. ложку стаканом кипятка, кипятите 10 минут на маленьком огне. Настаивайте 30 минут, процедите. Пейте по 2 ст. ложки отвара 3 раза в день.

* Заболели зубы? Заварите из хвостиков чай и полощите рот. Боль утихнет. Плодоножки тыквы снимают боль даже под коронкой.

* При высоком содержании сахара в крови 50 г плодоножек тыквы залейте 300 мл воды. Кипятите 15 минут и принимайте по 50 мл 3 раза в день.

ВИШНЯ

* Отвар плодоножек вишни мягко, почти безболезненно, измельчает и выводит камни, соли, песок из почек и мочевого пузыря. Отвар готовят так: 1 чайн. ложку измельченных плодоножек кипятят в стакане кипятка 15 минут. Отвару дают отстояться и процеживают. Принимают по 1 ст. ложке 3-4 раза в день курсами по 3-4 недели.

* А еще отвар плодоножек вишни обладает кровоостанавливающими свойствами при сильных менструальных кровотечениях. Залейте 1 чайн. ложку порошка высушенных плодоножек стаканом кипятка, кипятите на маленьком огне 10 минут. Укутайте и настаивайте 30 минут. Процедите и принимайте по 50 мл 3 раза в день за 30 минут до еды.

* Отеки любого происхождения лечат так: заливают 3 ст. ложки плодоножек вишни или черешни 150 мл кипятка. Настаивают час, процеживают. Пьют глотками в течение дня.

* Для профилактики инфаркта и инсульта залейте 2 чайн. ложки сушеных плодоножек вишни 300 мл кипятка. Настаивайте полчаса, процедите. Пейте по 1/4 стакана 3-4 раза в день за полчаса до еды.

КОГДА ЦВЕТУТ ЛЮБЫЕ ФРУКТОВЫЕ ДЕРЕВЬЯ, СОБИРАЙТЕ ПАДАЮЩИЕ ПЛОДОНОЖКИ, СУШИТЕ, РАЗМАЛЫВАЙТЕ И ЗАВАРИВАЙТЕ ИХ В ЛЮБОЙ ПРОПОРЦИИ.

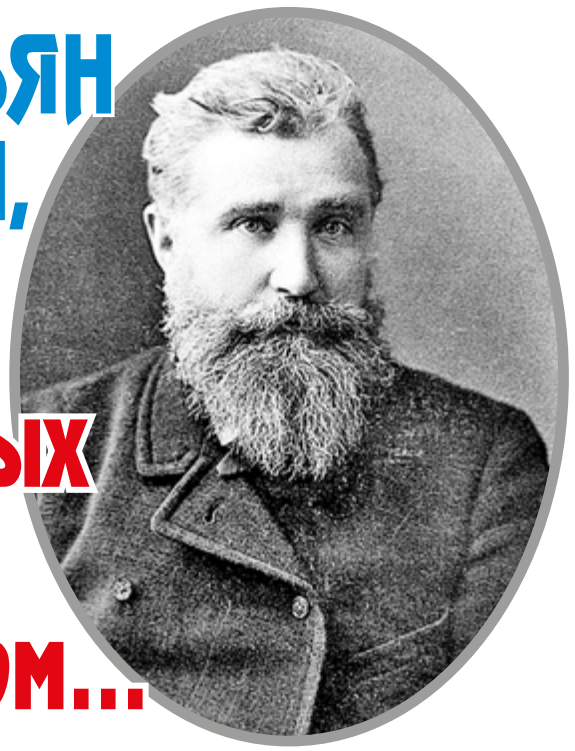
Помоги своим зубам

■ **При пародонтозе поможет мумие.** 0,2 г мумие (на кончике спички) принимайте внутрь 1-2 раза в день (обязательно перед сном) в течение 25 дней. Мумие растворите в молоке с медом в пропорции 1:20. Одновременно рекомендуется делать аппликации на десны с 5%-ным водным раствором мумие. Еще один рецепт: растворите 2,5 г мумие в 1/2 стакана воды и полощите рот утром и на ночь. Раствор не выплевывайте, а проглотите.

■ **Болит зуб?** Разомните пальцами кусочек мумие и вложите его в кариозную полость, если причина боли — кариес. Если нет, то обложите кусочком больной зуб. Мумие не рассасывайте. Боль исчезнет после растворения мумие, через 15-20 минут. Если причина боли — флюс, чтобы снять воспаление, необходимо провести 3-4 процедуры.

АДАМЮК ЕМЕЛЬЯН ВАЛЕНТИНОВИЧ, выдающийся русский офтальмолог

Одежду больных трахомой помечали мелом...



ОБ ЭТОЙ ГЛАЗНОЙ БОЛЕЗНИ СЕГОДНЯ ЗНАЮТ НЕМНОГИЕ. А ВЕДЬ КОГДА-ТО ЭТА БОЛЕЗНЬ ВЫЗЫВАЛА ЦЕЛЫЕ ЭПИДЕМИИ СЛЕПОТЫ.

История болезни

Первые упоминания о трахоме встречаются в древнеегипетских папирусах, датированных XV веком до н. э. Некий путешественник, посетивший Египет в 1745 году, назвал его «землей слепых». Трахома была известна в Древней Греции, Риме. Ею страдали Цицерон, Гораций, Плиний-младший. В Европе она впервые появилась во времена Наполеона. Французские солдаты узнали об этом заболевании, вернувшись из похода в Египет, поэтому сначала болезнь назвали «египетским воспалением». Вместе с армией Наполеона трахома попала в Германию, Англию. Она поражала не только военных, но и гражданское население. Русские солдаты, заразившиеся во время войны 1812 года, также пополнили ряды трахоматозных больных.

Масштабы эпидемий впечатляют

Только в английской армии в 1818 году насчитывалось около 5000 солдат, ослепших от трахомы. В российской армии болезнь поразила около 80000 человек.

Инфекцию, приводящую к трахоме, открыл в 1907 году чешский ученый Провачек. Возбудителем оказался один из видов хламидии. Микроорганизм по своему строению напоминает бактерию. Однако хламидии не могут жить и размножатся вне клетки хозяина — это делает их похожими на вирусы. Врачи того времени догадывались об инфекционной природе трахомы. Поэтому для предупреждения эпидемий больных изолировали.

Как боролись с трахомой в Америке

Иммигрантам, желающим поселиться в Америке, в конце XIX века надо было пройти серьезный медосмотр в специальном пункте. Там же оформляли документы для иммигрантов. Врачи сразу же отсеивали хромающих и запыхавшихся, подозревая у них туберкулез. Затем инспектор выворачивал веки, чтобы убедиться в отсутствии трахомы. Кожу головы осматривали на наличие парши. Больных помечали мелом поверх одежды. Людям с трахомой писали букву Е. Въезд в Америку им был запрещен.

Лечение было простое

Врачи просто выдавливали трахоматозные зерна. Иногда их просто соскабливали или прижигали раскаленными иглами. Процедуры эти были очень болезненные, даже когда использовали местное обезболивание. Если ранки рубцевались, приходилось удалять хрящ века или даже все верхнее веко. Из лекарств для борьбы с трахомой применяли ляпис или медный купорос. Последний использовали в виде целого кристалла. Им ежедневно обрабатывали конъюнктиву, иногда в течение многих лет.

Более эффективное лечение появилось лишь в 1938 году. Его открыл американский врач Фред Ло. Он впервые предложил использовать сульфаниламиды для лечения трахомы и подтвердил их эффективность, избавляя от болезни своих пациентов. Сегодня трахома полностью излечима благодаря антибиотикам и препаратам тетрациклинового ряда. Их применяют длительное время в виде глазных капель и мазей. В тяжелых случаях эти лекарства принимают внутрь.

■ ОПУБЛИКОВАНО ОКОЛО 100 РАБОТ УЧЕНОГО ПО ВНУТРИГЛАЗНОМУ ДАВЛЕНИЮ И КРОВООБРАЩЕНИЮ.

■ ВПЕРВЫЕ В МИРЕ АДАМЮК ЗАЯВИЛ, ЧТО НАРУШЕНИЕ ОТТОКА КРОВИ ИЗ СОСУДОВ ГЛАЗА ПРОВОЦИРУЕТ РАЗВИТИЕ ГЛАУКОМЫ.

Эпидемия трахомы в России

В Россию трахому завезли в XII-XIII веке. Воины Чингисхана легко заражались трахомой, завоевывая Среднюю Азию. На территории России они шли вдоль Волги до Камы и Оки, создавая здесь очаги инфекции и заражая местное население. Больше всего от трахомы пострадали татары, удмурты, чуваши, мари... Очаги трахомы регистрировали на юге Украины, Северном Кавказе, в Крыму. В 1913 году насчитывалось около одного миллиона больных трахомой. Она занимала первое место среди причин слепоты в России. Болезнь была наиболее распространена среди бедняков. Нередко дети из богатых семей заражались от трахоматозных нянек. Распространению инфекции способствовали скученность проживания, антисанитария, пренебрежение правилами гигиены.

Первая трахоматозная больница

14 ноября 1922 года в Казани было открыто первое в России медицинское учреждение для борьбы с трахомой. Возглавил его известный ученый, профессор, заведующий кафедрой глазных заболеваний медицинского факультета Казанского университета Эмилиан Адамюк. До этого он два года стажировался в лучших глазных клиниках Европы. День за днем больных трахомой становилось все больше. Народ не ведал, что творил. Зараженные матери вытирали нос ребятишкам подолом своего платья, для рук висело одно полотенце или любая ветошь... А в стационаре было всего 40 коек. Доктор Адамюк организовал курсы подготовки медсестер для обслуживания больных трахомой и специальные трахоматозные отряды, которые обходили дома, выявляя случаи заболевания. Он издал журнал по вопросам трахомы для врачей, не знакомых с этой болезнью. В 1932 году появилась монография — учебник для офтальмологов. Она пять раз переиздавалась. Один из учеников Эмилиана Адамюка — профессор Василий Чирковский, отчаянно включившийся в борьбу с трахомой, был награжден Сталинской премией.

Трахома начала отступать

В послевоенные годы были найдены эффективные способы лечения этой болезни — альбуцидами, а позже тетрациклином. В 1964 году было заявлено о полной победе над трахомой на территории Татарской Советской Социалистической Республики. К 180-летию со дня рождения доктора Адамюка в Казани открыли музей Казанской офтальмологической школы. Кроме инструментов для диагностики и лечения глазных болезней, там имеется манометр для измерения глазного давления — изобретение профессора Эмилиана Адамюка. Здесь можно увидеть научные труды ученого, образцы линз для очков, ручной офтальмоскоп, тонометрические наборы и многое другое...

ПРОФЕССОР Е. В. АДАМЮК ТОЛЬКО НА ОСНОВАНИИ СВОИХ НАБЛЮДЕНИЙ ДОКАЗАЛ, ЧТО ТРАХОМА — ИНФЕКЦИОННОЕ ЗАБОЛЕВАНИЕ.

Недуг вызывают глазные хламидии

Но существуют и генитальные, которые вызывают хламидиоз половых органов. Они тоже могут проникать в глаза. Болезнь передается при половых контактах. Поражает и женщин, и мужчин. Особенно опасна для беременных. При попадании на слизистую оболочку глаза генитальной разновидности хламидий развивается заболевание, похожее на трахому. Отличие в том, что оно не приводит к необратимым осложнениям. Офтальмологи это заболевание называют паратрахомой. Заражение происходит, когда микроорганизмы с больного глаза попадают на здоровый. Инфицирование возможно при использовании предметов, которыми пользовался зараженный человек. В жарком климате переносчиками болезни могут быть мухи.

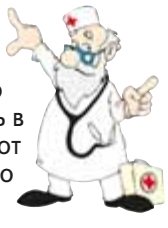
Начинается трахома незаметно, протекает вяло. Без лечения процесс может продолжаться несколько лет. Больной жалуется на тяжесть и чувство «песка» в глазах. Иногда после ночного сна веки склеиваются. Во время осмотра врач обнаруживает, что конъюнктива глаза утолщена, темно-красного цвета. Болезнь развивается, и в процесс вовлекается внутренний слой конъюнктивы. Длительное воспаление приводит к рубцеванию тканей. Начинает страдать глазное яблоко. Далее на нем или поверхности век появляются полупрозрачные зерна серовато-го цвета, похожие на лягушечью икру. Из-за этого верхнее веко слегка опускается, что придает больному характерный сонный вид. Если заболевание не лечить, в процесс вовлекается роговица. Вначале на ней появляются мутные очажки, затем в них прорастают сосуды. Для борьбы с инфекцией из сосудов вытекает кровь, что ведет к помутнению роговицы, то есть появлению бельма. Через несколько лет даже без лечения воспаление уменьшается. На роговице остаются грубые рубцы. Это считается выздоровлением, и такие больные уже не опасны для окружающих.

Какие бывают осложнения

Помутнение роговицы и образование бельма — самое тяжелое осложнение. Больной глаз перестает видеть. Процесс рубцевания может протекать по-разному. В тяжелых случаях рубцы ведут к сращению глазного яблока с верхним веком. Рубцовая ткань может перекрывать выводные протоки слезных желез. В этом случае развиваются дефицит слезы и синдром сухого глаза. Кроме сильного дискомфорта, такое состояние может привести к высыханию роговицы и ее полному помутнению. Еще одним следствием сильного рубцевания конъюнктивы является заворот век (когда ресничный край века повернут внутрь и ресницы постоянно травмируют глазное яблоко, вызывая воспаление и слезотечение).

Будь начеку!

Откуда можно привести трахому в Россию. В настоящее время случаи заболевания трахомой регистрируются в 42 странах мира, в основном в государствах, расположенных в Африке и Юго-Восточной Азии. Всего в мире около 1,5 миллиона человек потеряли зрение из-за трахомы. Чтобы исправить ситуацию, Всемирная организация здравоохранения в 1993 году разработала стратегию для ликвидации трахомы в беднейших регионах. В результате к 2000 году количество больных трахомой сократилось в 9 раз — до 40 миллионов. В 2017 году трахома была ликвидирована на территории 8 стран, среди которых Китай, Мексика, Иран. Рассадником инфекции остаются африканские страны. В 2015 году здесь пролечили антибиотиками 54 миллиона больных трахомой, а 176 тысяч прооперировали по поводу осложнений заболевания. Теперь перед врачами стоит задача к 2020 году полностью ликвидировать эту глазную инфекцию.



P. S. Трахома — тяжелое глазное заболевание. Оно сопровождает человечество уже около 3000 лет. Лишь в прошлом веке было найдено эффективное средство от него. В беднейших странах все еще очень велико число больных трахомой и ослепших от нее.

На приёме у андролога

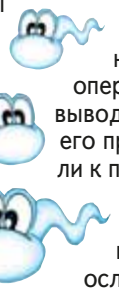
Сперматозоиды так и не появились

Женат уже 6 лет. Мы с женой с самого начала хотели детей, поэтому никогда не предохранялись. Но прошел год, второй, третий, а беременность не наступала. Мы оба огорчались, жена даже больше, чем я. Обратилась к врачу, обследовалась — никаких отклонений у нее не нашли, все в норме. Доктор сказал, что теперь нужно обследоваться мне. Сдал сперму на анализ. Оказалось — в ней нет сперматозоидов! Даже не понял сначала, как это так — сперма есть, а сперматозоидов нет? Врач сказал, что надо лечиться. Три года лечился у нескольких врачей. Принимал лекарства, ходил на процедуры — не помогло. Сперматозоиды в сперме так и не появились. Что делать?

С., Алтайский край

У вас может быть непроходимость семявыносящих протоков. В моей практике был такой случай. Одному из пациентов в возрасте трех лет сделали операцию по удалению паховой грыжи, во время которой были пересечены оба семявыносящих протока. В процессе роста рассеченные концы протоков разошлись в брюшной полости до такой степени, что их невозможно было найти. И даже если бы это удалось, их невозможно было бы соединить из-за большого расстояния между ними.

Казалось, проблема не имеет решения. Проверка яичек показала, что левое не рабочее, без сперматозоидов. Зато правое функционирует — в придатках есть сперматозоиды. Но при этом конца правого семявыводящего протока обнаружить не удалось. Зато конец левого оказался подшитым к коже мошонки с внутренней стороны. Возможно, хирург, оперировавший пациента в детстве, сделал это, заметив, что проток пересечен. А может быть, это получилось случайно. Так или иначе, левый проток, будучи зафиксированным, рос вместе с пациентом.



Не видя другого выхода, мы решились на уникальную микрохирургическую операцию. Взяли левый семявыводящий проток, проверили его проходимость и подключили к придатку рабочего правого яичка. Операция и послеоперационный период прошли успешно, без осложнений. Через 3 недели пациент сдал на анализ сперму. Спермограмма показала наличие сперматозоидов. Их количества было достаточно для оплодотворения яйцеклетки. Рекомендую вам пройти дополнительные обследования. Возможно, окажется, что дело именно в этом.

И. Н. Соколовский, хирург уролог-андролог, врач высшей категории

ЧТОБЫ СНЯТЬ ВОСПАЛЕНИЕ ПРИ ГИНЕКОЛОГИЧЕСКИХ ЗАБОЛЕВАНИЯХ, 1 ЧАЙН. ЛОЖКУ КОРЫ ТЕРНА ЗАЛЕЙТЕ СТАКАНОМ КИПЯТКА, ВАРИТЕ 15 МИНУТ. ПЕЙТЕ ПО 1/2 СТАКАНА 3 РАЗА В ДЕНЬ ДО ЕДЫ.

Не понимаю, почему многие люди совсем не думают о половом здоровье?

Вокруг действительно много женщин с эрозиями, вирусом папилломы, различными инфекциями вроде микоплазм, уреаплазм, кандидами. Да, они условно вредные, но ведь их тоже нужно контролировать. У многих хламидиоз, герпес... И что? Люди вообще не предохраняются, многие не то что презервативами — ничем не пользуются, бегают на аборты. Врачи, учителя еще проходят медосмотры раз в полгода, сдают мазки. И то у многих женщин это вызывает протесты. На лице тоже носят герпес и хохочут, мол, «летняя болячка», не лечат ее. А лезут целоваться, занимаются оральным сексом.

Особенно мужчины поражают. Пока женщины лечат свои болячки, они доказывают, что здоровы, просто после медосмотра на работе. А ведь там нет ни осмотра уролога, ни анализа из уретры... Я одна не понимаю, чего можно бояться у такого врача? Ведь такой же, как и все другие. Не раз слышала от женщин, что папилломы после сорока лет появляются у всех и переживать не нужно. Но ведь есть онкогенные типы, с которыми раз в полгода нужно ходить на кольпоскопию... Как-то одна моя 60-летняя знакомая заявила — эрозии есть у большинства, а дисбактериоз не лечится. И наплевать, что этот дисбактериоз состоит из гарднерелл, стафилококка, хламидий. Люди даже не пытаются лечиться! Молчу о том, что многие мужчины моются не каждый день...

Любовь, Костромская обл.

На приёме у гинеколога

Тест не делаю, не очень ему доверяю

Мне 16 лет. В прошлом месяце задержка была 3 дня, в этом месяце уже 8 дней. Был прерванный половой акт. Тест не делала, не очень ему доверяю. Что могло повлиять на задержку? Сильных стрессов не было, недели за три до предполагаемого начала месячных болела гриппом. Обычно перед наступлением менструации немного уплотняется и увеличивается грудь. И сейчас она увеличилась, но месячных так и нет. Какова вероятность беременности? В больницу идти не могу, живу в маленьком городе, где каждая собака друг друга знает. Слухи быстро распространяются, не хочу, чтобы дошли до родителей. Подскажите, что делать?

Дина, Московская обл.

Современные тесты на беременность очень точно ее диагностируют. Чтобы результат теста не вызывал сомнений, выберите качественный тест западного производителя, перед тестированием внимательно прочтите инструкцию. Обычно в 99% случаев тест показывает правильный результат. Если результат тестирования будет отрицательным, скорее всего, беременности нет, но и тогда к врачу нужно будет сходить обязательно, ведь причиной продолжительной задержки месячных могут быть гормональные нарушения, воспалительные заболевания половых органов и другие. Они нуждаются в своевременном выявлении и лечении. Берегите здоровье!

В. И. Иванова, врач-гинеколог

Ещё та проблема — *Авторитеты дают советы*

Влажность понижена

Сухость влагалища — довольно распространенная проблема. В основном она возникает у женщин после 40 лет.

ЧТО ВЫЗЫВАЕТ СУХОСТЬ

■ **Климакс.** Перед, во время или после окончания климакса количество женского гормона (эстрогена) в организме резко снижается. Именно эстроген способствует выработке слизи во влагалище, хорошему кровоснабжению и созданию кислой среды.

■ **Лекарственные препараты.** К сухости влагалища приводят некоторые сердечно-сосудистые, мочегонные лекарственные средства.

■ **Аллергические реакции.** Духи, лосьоны и мыло могут вызывать аллергию и сухость во влагалище.

■ **Окончание менструального цикла.** В этот период в организме нет достаточного количества эстрогена, а количество прогестерона повышается.

■ **Оральные контрацептивы.** К проблеме сухости часто приводят противозачаточные средства, которые содержат только прогестерон.

■ **Злокачественные заболевания,** стрессы, депрессия, послеродовой период, хирургическое удаление яичников, химиотерапия или радиационное лечение рака, синдром Шегрена, а также частые спринцевания.

КАК СПРАВИТЬСЯ С ПРОБЛЕМОЙ

Если сухость возникла из-за того, что снизился уровень гормонов, специалисты назначают заместительную гормонотерапию на основе эстрогена. Некоторые врачи выписывают оральные препараты, суппозитории или вагинальные мази. Если гормоны противопоказаны, применяются препараты на основе лекарственных растений.

Женщинам, которые страдают от сухости влагалища, нужно обязательно пользоваться негормональными смазками или лубрикантами с низким уровнем pH во время секса. Они не приводят к воспалению слизистой, а сохраняют нормальную микрофлору влагалища.

В день нужно обязательно выпивать не меньше 8 стаканов воды.

Нельзя полностью исключать из рациона жиры. После 40 лет полезно добавлять в меню соевые продукты.

Хорошей профилактикой сухости влагалища является регулярный секс. Сексуальное возбуждение способствует притоку крови к внутренним половым органам. После этого выделяется влагалищная смазка.

И. Л. Лазарева, гинеколог, врач высшей категории

Для вас, мусью

Говяжью печень сначала немного обжарьте, потом томите в сковороде вместе с головками календулы и семенами бессмертника (каждого насыпьте с небольшую горсть). Затем добавьте к печени щепотку молотого мускатного ореха. Примерно 250 г такого кушанья нужно съедать 2 раза в неделю незадолго до сна. После этого мужчина даже с очень слабой потенцией почувствует прилив сил.

Прошу помощи

За лучшее письмо – 1000 РУБЛЕЙ!

Чтобы получить гонорар за интересное письмо, у вас обязательно должна быть банковская карта. В письме укажите наименование банка, БИК банка, номер расчетного счета, лицевой счет, номер карты и корреспондирующий счет. Выплата гонораров будет производиться только на карты. Обязательно пришлите копии документов: страхового свидетельства обязательного пенсионного страхования, ИНН и паспорта (страницы с фотографией и пропиской). Укажите контактный номер телефона и полный адрес фактического проживания с индексом.

Пришлите эти данные в редакцию по электронной почте kipred@kavkazinterpress.ru или по адресу: 355002, Ставропольский край, Ставрополь, ул. Лермонтова, 191 б.

ПРОСЫПАЮСЬ ОТ БОЛИ В ПОЯСНИЦЕ

Мне 23 года. В последнее время по утрам просыпаюсь от боли в пояснице. Раньше это начиналось где-то к 11 часам утра. Думала, что просто много сплю. Но сейчас вставать приходится рано, но все равно болит. Соседка сказала, что это могут быть почки. Если кому-то знакома моя проблема., напишите, пожалуйста, в «Айболит».

Румия, Ставропольский край

ПОСТОЯННО ХОЧЕТСЯ ЕСТЬ

С недавнего времени мне постоянно хочется есть. Только покушаю, через минут 20 опять хочется. Такое ощущение, что желудок пустой. Слышала, что это первый признак диабета. Сухости во рту нет. Избыточного веса тоже нет. Я, наоборот, худенькая. По каким признакам еще можно определить диабет?

Марина, Томская обл.

СТОИТ ЛИ ИДТИ НА КОНСУЛЬТАЦИЮ К ГЕНЕТИКУ?

Недавно были с сыном у ортопеда. Направил нас к нему невролог с подозрением на нестабильность шейных позвонков. Хотя сын жаловался только на боль в коленках по ночам. Ортопед осмотрел и для уточнения диагноза отправил на снимки и сдачу крови на минералы. Снимки нестабильность шейных позвонков подтвердили, а по результатам крови выходило, что у сына недостаток витамина D. В итоге доктор назначил лекарство с витамином D и сказал, что нужно сходить на консультацию к генетику. Мол, генетическое исследование необходимо, чтобы узнать предрасположенность к заболеваниям опорно-двигательного аппарата. И на основе заключения ортопед назначит лечение для шеи. На приеме все это звучало убедительно, а когда пришла домой, все еще раз в голове прокрутила и задумалась, почему это без генетического исследования нельзя назначить лечение? Про этого доктора я знаю, что он работает, так сказать, по принципу круговой поруки. То есть всегда отправляет пациентов к одному и тому же остеопату, мануальному терапевту, неврологу... Понятно, что для ортопеда это проверенные специалисты, которым он доверяет и все такое. Но насколько такая консультация нужна на самом деле? Стоит ли идти к генетику? Может, кто подскажет?

Маргарита, Свердловская обл.

ЧЕЛОВЕК ПОСЛЕ КОДИРОВАНИЯ МЕНЯЕТСЯ?

У меня есть двоюродный брат — молодой еще, всего 32 года. Так вот он очень долго пил. В конце концов семья все-таки уговорила его закодироваться. Пить брат бросил, но сильно изменился. Стал каким-то странным, отреченным. Живет как амеба — его ничего не интересует, не радует. И даже любимая работа не приносит удовлетворения. Кто сталкивался с закодированными, это у всех так? Или реакция может быть разной?

Илья, Барнаул

После того, как ударилась коленом, начал вылетать сустав

Не знаю, как с медицинской точки зрения это объяснить. Вылетает, а потом встает на место. Боли как таковой нет, но ощущения не из приятных. В первый раз вызвала скорую, повезли в дежурную больницу. Рентген не показал ничего. Врач поставил диагноз ушиб. Через день напрягла ногу и все повторилось. Сустав снова вылетел на долю секунды и встал на место. Решила сделать МРТ. Результаты такие: картина дегенеративного повреждения внутреннего мениска, гонартроз 1 степени, синовит, бурсит. С результатами поехала в ту больницу, где мне сказали про ушиб. Просто узнать, не слишком ли серьезная травма. Врач прочитал заключение и вынес вердикт — лонгет на ногу на месяц. Иначе мениск не вылечить. Я в панике уехала домой, не заходя в гипсовую. Действительно ли нужен гипс или есть более щадящие методы лечения? Может, кто-то сталкивался?

О. П. Кареева, Брянская обл.

ОТЕЦ НЕ ХОЧЕТ ПОМОЧЬ СЫНУ

Недавно сильно разругались с мужем. Ему дают хороший кредит, и он хочет купить очень дорогую машину. Я считаю, что нам хватит и той, которая есть. А на подвернувшиеся деньги лучше купить жилье сыну-студенту, который живет в другом городе. Больше всего меня расстроило и поразило то, что отец, имея возможность, не хочет помочь сыну. Я готова броситься на помощь детям по первому зову. Кто из нас прав? Может, читатели рассудят?

Ольга, Липецкая обл.

КОЖА ШЕЛУШИТСЯ МЕЛКОЙ ПЫЛЬЮ

У меня на ногах ниже колен спереди очень сухая кожа, причем в любое время года. Шелушится мелкой пылью. Выглядит это очень некрасиво, как у старушки. Никакие кремы и масла не помогают. Недавно услышала, что при проблемах с щитовидкой бывают похожие симптомы. Кто сталкивался, это действительно так?

Людмила, Калуга

ОБСЫПАЛО ВСЮ, КАК ПОДРОСТКА

Подскажите, пожалуйста, от чего могут появиться прыщи? Даже в юношеском возрасте у меня не было такой проблемы. И вот на старости лет обсыпало всю, как подростка. Вначале появилось два прыщика, потом высыпало на скулах, а недавно и на спине появились.

В. П. Рязанова, Смоленская обл.

***

Я никак не могу избавиться от паразитов. Хочу почистить организм с помощью виноградных листьев. Может, кто поделится рецептом?

З. Савинцева, Йошкар-Ола

Подошвенный фасциит — *Ещё та проблема*

Ни секунды не мог стоять на ногах

НАЧАЛИСЬ мои проблемы после того, как начал работать курьером. На самокате катался по 4-6 часов в день. Поначалу была только усталость в ногах, но для курьера это обычное дело. После появилась боль в ахилловых сухожилиях. Первое время снимал ее «Нанопластом» и мазями. Продолжал работать, невзирая на боль. Но она с каждым днем усиливалась, и сил на восстановление требовалось все больше и больше. В итоге как-то, придя домой, понял, что ходить не могу. Пробыл дома 5 дней, использовал мази и «Нанопласт». Помогло. Потом пошел в магазин за продуктами, пришел с тяжелыми пакетами и сломался окончательно.

Лечение начал с посещения травмпункта. Так как ходить не мог вообще, спускался до скорой на костылях и с поддержкой родственников. Там меня отправили на рентген. Поставили диагноз растяжение связок ахилла. Лечение — мазь и полный покой. Все делал как надо, но результата не было. Обратился в поликлинику по месту жительства. Там сказали, что это ахиллобурсит. Назначили мазь «Нурофен», теплые носки, магнит, лазер. На магнит и лазер ходить возможности не было, так как не мог стоять на ногах ни секунды.

По дому передвигался на кресле-каталке, 10 дней лечился так: мази, теплые носки, противовоспалительные препараты, ванночки с солью и полный покой. Безрезультатно. Поехал в институт травматологии и ортопедии. Там наложили пластиковый гипс на сильно опухшие ноги. Посадили на велосипед, сказали крутить. Удивился, что могу стоять. Диагноз — подошвенный фасциит. Лечение — ходить как можно больше через боль. Не пить никаких таблеток, не мазаться мазями, крутить дома велосипед и ходить, ходить, ходить.

Шли недели. По дому перемещался самостоятельно, ходил на улицу в гипсе внутри обуви. Отек спадал. Гипс фиксировал все хуже и хуже. В клинике никто не сказал, что его нужно подрезать и стягивать для фиксации. Пришел я к этому сам через боль, которая вернулась. Поправил гипс, через неделю все наладилось. Через месяц поехал на повторный прием к тому же доктору. Выпросил назначить мне хоть какую-то мазь и таблетки, так как восстановление остановилось. Без гипса ходить не мог. Врач сказал, ходить надо больше, и выписал мазь «Випросал». Прошла еще неделя... Вернулась острая боль. Связывал ее с уменьшением отека и неподходящим гипсом. Тот сильно отличался от формы ноги, не давал необходимую поддержку. Поехал в тот же институт, но к другому доктору. УЗИ показало подошвенный фасциит. Лечение — тут же снять гипс и ходить без поддержки, противовоспалительные «Целебрекс», «Артролизен-спрей», ударно-волновая терапия, инъекции кортикостероидов. Ходить как можно меньше. Долго сомневался насчет уколов, в итоге решил отказаться. Начал с лекарств. Через 2 дня пошел в клинику, где лечат ударно-волновой терапией. Там диагноз подошвенный фасциит подтвердили. Лечение — никаких таблеток и мазей. Ходить без гипса, сделать ортопедические стельки. После первой процедуры с трудом доехал домой. Не мог ходить неделю. Вернулся к гипсу, на процедуры ходить продолжаю. Использую мазь, спрей, «Целебрекс». Прошло 2 недели и 3 процедуры. Правая нога — боль ушла, левая — ничего не изменилось. Если честно, измучился вконец. Сил нет. Порой кажется, что врачи сами не знают, что делают. Буду ждать откликов от добрых людей.

Владимир, Москва

Отзовитесь!

Прошу отозваться жителей города Махачкалы или поселка Шамхал (Дагестан). Там есть мост, через который проезжают поезда. Мне очень важно связаться с этими людьми.

Р. Г. Коптель, ул. Краснодарская, 21, д/в, главпочтамт, Анапа, Краснодарский край, 353440

***

Хочу найти подругу детства — **Антонину (Тоню) Рябцеву.** Мы с ней учились в пос. Мухен, Хабаровского края. Она беленькая, а я черненькая. Еще буду рада найти свою подругу и соседку — **Нелли Михайлюк.** Проживала она на ул. Кедровой, 12, а я на той же улице, но в доме №11 (пос. Мухен, Хабаровский край). Позвоните мне!

Нина Вракова, Миллерово, Ростовская обл., тел. 8-961-293-92-61

Спешим помочь

ПОПРОБУЙТЕ ЯБЛОЧНЫЙ УКСУС — РЕЦЕПТ ПРОВЕРЕННЫЙ

У моего мужа года три назад появились папилломы на шее, в подмышках — очень много и большие. Те, которые сильно мешали, врач убрал лазером, но через какое-то время на их месте появились уплотнения, похожие на бородавки. Соседка посоветовала полечиться яблочным уксусом. Мы с мужем решили попробовать. Нужно смазывать папилломы уксусом 2-3 раза в день. Постепенно все они подсохли и отвалились, даже следов на теле не осталось. Правда, времени на лечение ушло много. Полностью супруг избавился от папиллом где-то через полгода. Зато с тех пор они больше не появляются. Слышала, что маленькие и «молоденькие» папилломы можно густо намылить простым хозяйственным мылом (72%) и оставить на ночь. Днем смыть, ночью снова намылить и дать высохнуть. У подруги от мыла за месяц ушло все «ожерелье» на шее. Еще одно проверенное средство — сок чистотела. Нужно просто сорвать веточку и соком натереть каждую папиллому. В течение недели протирают проблемные места каждые три часа, потом 2 недели — раз в сутки. Через месяц папилломы должны исчезнуть.

О. К. Леонидова, Самарская обл.

ПОКУПАЙТЕ БИФИДУМБАКТЕРИН ВО ФЛАКОНАХ

Для Марьяны из Дагестана, автора письма «Никак не справимся с дисбактериозом» («Айболит» №8 за 2019 г.).

При лечении дисбактериоза назначают биопрепараты:

* бифидумбактерин (при склонности к запорам и аллергии) — по 5-10 доз в день до еды в течение 4 недель. Покупайте бифидумбактерин во флаконах;
* лактобактерин;
* «Аевит»;
* колибактерин (при диарейном синдроме и метеоризме) — по 5-10 доз в день до еды в течение 3 недель.

А также, если есть инфекция (стафилококк, стрептококк), нужно принимать препараты бактериофаги.

Н. Д. Вракова, Миллерово, Ростовская обл.

НИ ОДИН ГАСТРИТ НЕ ПРИВОДИТ К ТАКИМ ПРИСТУПАМ

Для И. Н. Булкиной из Амурской обл., автора письма «Стоит мужу понервничать, как начинает болеть желудок» («Айболит» №18 за 2018 г.).

Не зря говорят, что все болезни от нервов. Стресс может спровоцировать приступ. В коре головного мозга есть участок, который управляет всеми органами. При стрессе мозг дает сигнал самому слабому и уязвимому месту в организме. У вашего мужа это желудок. Возникают боли, а боли — это спазм. Но дело в том, что при спазмах «Но-шпа» хорошо помогает, а «Алмагель» или «Омез» тут ни при чем. «Алмагель» принимают за 30 минут до еды как обволакивающее средство для защиты слизистой желудка. А «Омез» предупреждает изжогу, которая бывает при рефлюкс-эзофагите (плохо смыкается клапан между пищеводом и желудком). У вашего мужа обнаружили бактерию хеликобактер пилори — у меня тоже ее нашли. Лечилась у хорошего гастроэнтеролога по определенной схеме: антибиотики, ферменты, травы. После лечения обязательно надо сделать повторную гастроскопию, чтобы убедиться, что хеликобактера нет. Недолеченная инфекция может привести не только к эрозии, но и к язве.

Но ни один гастрит — ни с повышенной кислотностью, ни с пониженной — не приводит к таким приступам, как вы описываете. При атрофическом гастрите болей нет вообще. При язве желудка в период обострения бывают ноющие и сосущие боли, и обычно по ночам, а после еды притупляются.

Подобные адские боли были у меня при камнях в желчном пузыре. Ничего не помогало, кроме атропина и морфина. Их вводили внутримышечно врачи скорой помощи. Они сомневались в диагнозе, говорили так: «Вы нервная, у вас гастрит на нервной почве». И довели меня до гангрены. Два камня размером с лесной орех вошли в проток и закупорили его. Желчный пузырь омертвел, температура была 41°С, я вся пожелтела, так как желчь пошла в кровь, меня бил страшный озноб. В общем, была на волосок от смерти. Меня спасли замечательные хирурги. После операции развился атрофический гастрит. Принимаю ферменты.

Я проанализировала состояние вашего мужа и сделала вывод, что положение серьезное. На лаврах почивать не стоит, а надо обследоваться. Во-первых, сделать биохимический анализ крови. Во-вторых, повторную гастроскопию плюс УЗИ желчного пузыря и протоков, чтобы исключить желчнокаменную болезнь. И если все будет благополучно, надо обратиться к неврологу и подлечить нервы. А при гастрите нужна специальная диета, о которой должен рассказать врач.

Л. А. Кудряшова, Ставрополь

ЗАЧЕМ ГЛОТАТЬ БЕСПОЛЕЗНЫЕ ТАБЛЕТКИ?

Для Людмилы из Липецкой обл., автора письма «Для дочки сходить в туалет — это каторга, а после начинается ад» («Айболит» №24 за 2018 г.).

Дорогая Людмила, вашей дочке срочно надо сделать МРТ головного мозга. Ведь сильная слабость и сонливость — симптомы нарушения работы сосудов головного мозга. Потом начнутся другие проблемы, более тяжелые. С этим снимком обратитесь к неврологу. Он назначит хорошие лекарства: уколы, капельницы. Зачем глотать бесполезные таблетки? Дай Бог вам и вашей дочери здоровья!

Светлана, Чувашия

В больницу попала с сахаром 28 единиц

Для Марии из Элисты, автора письма «Авитаминоз или диабет?» («Айболит» №13 за 2019 г.).

Мария, не тяните время, идите к другому врачу, пока не поздно. Я тоже не думала, что болезнь коснется и меня. Может, мое письмо кого-то насторожит, кроме Марии, и поможет предотвратить болезнь. Диабет у меня 2-го типа, инсулинонезависимый. Но на инсулине с первого дня. В роду ни у кого не было диабета, я первая. Попала в реанимацию с диабетической комой. Жить оставалось недолго. Кетоацидоз в последней стадии. Врачи еле вывели меня из тяжелого состояния за 2 недели. Никаких специфических симптомов и не было. За год до этого стали чесаться и краснеть ладошки, очень хотелось пить, потом как-то все проходило само собой, и я не зацикливалась на этом. Если бы мне сказали раньше, если бы знала, то не было бы того, что есть. За месяц до комы у меня резко пропал аппетит, стала худеть. Запахи колбасы, мяса, рыбы и всего, что готовится, вызывали отвращение и тошноту, а потом и рвоту. Закрывала дверь в свою комнату и открывала форточку. Сил не было никаких. Не могла ходить на работу. За 4 дня до комы резко заболела спина, позвоночник. На стенку лезла. Обезболивающие не помогали. Думала, хондроз, вызвала скорую. А врач мне говорит: «Лечите диабет, у вас сахар 8,8». Вкололи обезболивающее и уехали. На следующий день стало еще хуже. Кружилась голова, тошнота не проходила, спина и позвоночник болели еще больше. Вызвала терапевта на дом. Говорю, у меня вот такой сахар. Знаете, что она ответила? «Какой это сахарный диабет? Это норма сейчас». Написала направления на анализы. Говорю, что не могу идти, что теряю сознание, что боли страшные. Но она написала и ушла, сказала, пусть кто-нибудь принесет анализы. А на следующий день, это за 2 дня до комы, я уже плохо понимала и осмысливала происходящее, с трудом передвигалась. Потом стало еще хуже, и уже галлюцинации начались, бредила. Дочь вызвала скорую. Если бы не она, меня не было бы на этом свете. Скорая меня собиралась везти в терапию. Но фельдшер измерил сахар (он оказался 28 единиц) и отправил в реанимацию. Поэтому сразу ввели инсулин, и теперь это навсегда. Инвалидность, энцефалопатия смешанного генеза — все, что только можно, из болячек у меня нашлось. Что было — обострилось, а чего не было — появилось. Спасибо участковому терапевту за тяжелую степень течения диабета и безразличие к пациентам. Почему, откуда он взялся, диабет? Видимо, сильный стресс после похорон мужа и хронический панкреатит сделали свое дело. Следите за собой, особенно, у кого нет диабета, а у кого есть — следите еще больше.

К. И. Трошина, Ростовская обл.

При гепатите, холецистите 1 ст. ложку кукурузных столбиков с рыльцами залейте стаканом кипятка, настаивайте час. Пейте по 1 ст. ложке каждые 3 часа.

Хорошее народное средство от фурункулов — семечки лопуха

Для Ольги, автора письма «Все тело в шрамах из-за фурункулов» («Айболит» №12 за 2019 г.).

Чтобы вылечить фурункулы в домашних условиях, попробуйте делать солевые повязки, используя для этого 10%-ный раствор. При первых признаках появления фурункула смочите в растворе хлопчатобумажную ткань или марлю, сложенную во много раз, приложите к больному месту, прибинтуйте. Сверху утеплите полотенцем, погрейте немного и ложитесь спать. Но это не компресс! Надо, чтобы дышало! Обычно хватает пары процедур, и фурункул не появляется. Еще одно хорошее народное средство — семечки лопуха. Съедайте по 10 семечек 3 раза в день в течение трех дней. Достаточно делать так раз в год. Семечки хорошо помогают при начальной стадии фурункулеза.

С. О. Катаева, Нижегородская обл.

Пригодится

■ ПРИ ЗУБНОЙ БОЛИ ПОЛЕЗНО ЖЕВАТЬ КОРЕНЬ ЦИКОРИЯ, АИРА ИЛИ ДУДНИКА.

■ МОЖНО ПОЛОСКАТЬ РОТ НАСТОЕМ КОРНЯ ЦИКОРИЯ. ЗАЛЕЙТЕ 1 СТ. ЛОЖКУ РАЗДРОБЛЕННОГО СУХОГО КОРНЯ СТАКАНОМ КИПЯТКА, ДАЙТЕ НАСТОЯТЬСЯ 10 МИНУТ.

Для гипотоника

Солёный завтрак

Для гипотоника нормально, если он начнет завтрак с бутерброда с брынзой, малосоленой рыбой или беконом. Организм от такой пищи быстро проснется.

СКАЖИ «НЕТ» РАЗГРУЗОЧНЫМ ДНЯМ

Голодные дни гипотоникам не подходят. Гипотония — это не только пониженное давление. Это быстрая утомляемость, снижение концентрации внимания, сонливость, необходимость в частом отдыхе и более долгом сне. Резкое понижение уровня глюкозы в крови может проявляться головными болями, внезапной слабостью, тошнотой и даже обмороком. Как бы ни хотелось быстро сбросить пару-тройку лишних килограммов, безболезненно и комфортно это можно сделать за месяц-полтора.

СКАЖИ «ДА» ПРЯНОСТЯМ И ПРИПРАВАМ

Они способствуют небольшому повышению давления. Поэтому добавляйте их в рацион, если нет проблем с пищеварением. При гастрите, колите, язве желудка и двенадцатиперстной кишки, синдроме раздраженного кишечника пряности запрещены. При необходимости можно принимать настойки лимонника китайского, женьшеня, аралии розовой. Но будьте осторожны, не стоит подстегивать низкое давление до бесконечности.

ОВОЩИ И ФРУКТЫ КАЖДЫЙ ДЕНЬ

Это нужно всем, но гипотоникам вдвойне. В овощах и фруктах много витаминов группы В и магния. При пониженном давлении такая поддержка необходима. Возьмите за правило: не менее пяти разных овощей и фруктов каждый день. В рационе должны быть и хлеб грубого помола, орехи, каши не быстрого приготовления.

ПЬЕМ КОФЕ БЕЗ КОНЬЯКА

Две-три чашки кофе или крепкого чая в день не навредят. Зеленый чай также содержит кофеин. В свежезаваренном виде он повышает давление не меньше кофе или черного чая.

А вот с алкогольными напитками все с точностью до наоборот. Кофе с коньяком для людей с пониженным давлением может оказаться не только бесполезным, но и вредным. Алкоголь расширяет сосуды. Это приводит к временному, но все-таки снижению давления. Гипотоникам же, напротив, нужно сузить сосуды, чтобы усилить циркуляцию крови и поднять давление. Поэтому алкогольные напитки не придают им бодрости и задора. Более того, появляются усталость, апатия, резко падает настроение, тянет ко сну.

ПУСТЬ МИНЕРАЛКА БУДЕТ ПОД РУКОЙ

Один-два стакана минеральной воды порой творят чудеса. Этот напиток бодрит и придает сил не хуже, чем кофе и крепкий чай. Речь идет о столовой минеральной воде типа боржоми, ессентуки-7. В ее состав входят микроэлементы, которые задерживают жидкость и немного повышают давление. И еще минеральная вода помогает адаптироваться к перепадам погоды, смене атмосферного давления, магнитным бурям, на которые часто реагируют гипотоники.

ШОКОЛАДКА В СУМОЧКЕ

Приступы резкого снижения давления, особенно во второй половине дня, — еще одна неприятность, которая омрачает жизнь гипотоника. Давление падает, вслед за ним почти всегда понижается уровень глюкозы. Если вовремя не поесть, состояние может сильно ухудшиться. Стакан крепкого сладкого чая с лимоном и несколько долек шоколада — то, что нужно.

С УТРА — БУТЕРБРОД С БРЫНЗОЙ

Для гипотоника нормально, если он начнет завтрак с бутерброда с брынзой, малосоленой рыбой или беконом. Организм от такой пищи быстро проснется. Натрий, содержащийся в подсоленных продуктах, задерживает жидкость, увеличивает объем циркулирующей крови и повышает давление. А еще лучше съедать немного каши. Она поможет продержаться до обеда. И выпить чашку кофе или крепкого чая.

М. В. Куземкина, диетолог, врач I категории

90% РОССИЯН ЖИВУТ В СТРЕССЕ. ОСТАЛЬНЫЕ ЖИВУТ В ВЕЛИКОБРИТАНИИ, ФРАНЦИИ, ИТАЛИИ, ШВЕЙЦАРИИ, США...

Пригодится

● Если есть узлы на щитовидке, главной кашей по утрам должна стать гречневая. Залейте 1/2 стакана гречневой крупы 0,5 л воды и варите кашу до готовности. Добавьте в нее 1 чайн. ложку куркумы, 50 г сухой морской капусты и соль по вкусу. Раз в неделю — маленькую горсть грецких орехов. Ешьте такую кашу каждый день.

● При болях в шее на ночь замесите тесто из ржаной муки и воды, добавьте 10-20 капель скипидара. Сделайте лепешку размером с ладонь, положите ее в марлевый мешочек и прибинтуйте к больному месту на 1-2 часа. Чтобы избавиться от боли, хватит десяти ежедневных процедур.

● При гипертонии сок из 1 лимона смешайте со стаканом морковного сока и стаканом сока хрена. Добавьте 1/2 стакана меда. Принимайте по 1 ст. ложке 3 раза в день за 30 минут до еды.

О пользе кофе

ПОД действием кофеина улучшается деятельность сердца и повышается давление, поэтому кофе часто рекомендуют пить людям, страдающим пониженным давлением.

КОФЕ усиливает выделение желудочного сока, и примерно через полчаса после его приема кислотность достигает максимума. Это ускоряет процесс пищеварения, пища лучше усваивается организмом.

ПРИ хроническом гастрите с секреторной недостаточностью, хроническом колите, хроническом энтерите в период стойкой ремиссии помогает кофе с молоком.

КОФЕ снимает головную боль, особенно при мигрени, связанной с сужением сосудов головного мозга. Кофеин расширяет эти сосуды, при этом проходят спастические головные боли.

Рецепты народной медицины — *Сам себе доктор*

Крыжовник — целитель

Самое уникальное свойство крыжовника — его способность снижать холестерин в крови. Если каждый день съедать по 100-120 г ягод в 2-3 приема, холестерин заметно снизится уже через 2-3 месяца.

* При болях в горле пейте свежий сок крыжовника, смешанный с натуральным медом. За несколько сеансов можно вылечить ларингит, ангину, фарингит.

* Свежий сок крыжовника помогает справиться с воспалительными процессами в мочеполовой системе. Можно есть ягоды — по стакану 3 раза в день в течение 15-21 дня.

* Отвар из спелых ягод втирайте в кожу при рожистом воспалении, сыпи и других кожных заболеваниях. Он отлично помогает при экземах, дерматитах. Готовят его так: залейте стаканом воды 2 ст. ложки ягод. Кипятите 10 минут. Процедите через три слоя марли. Прикладывайте к пораженным местам на 5-8 часов.

* Плоды крыжовника обладают легким мочегонным эффектом и по этой причине полезны при повышенном давлении.

* При анемии 3 раза в день пейте по 1/3 стакана сока крыжовника. Особенно полезно такое лечение детям и пожилым людям.

* Крыжовник нормализует обмен веществ, поэтому помогает бороться с лишним весом. Достаточно есть ягоды каждый день месяц.

* Отвар ягод помогает при желудочных резях, запорах. Заварите 1 ст. ложку крыжовника стаканом кипятка. Держите на слабом огне 10-15 минут. Настаивайте 45 минут. Принимайте по 1/4 стакана 4 раза в день, подсластив по вкусу.

* Настой листьев крыжовника полезно пить при туберкулезе. Залейте 1 ст. ложку измельченных листьев стаканом кипятка. Настаивайте час, процедите. Пейте по 1/3 стакана 2-3 раза в день.

* При сердечно-сосудистых заболеваниях 2 ст. ложки свежих ягод крыжовника залейте стаканом кипятка. Настаивайте 3 часа, добавьте мед по вкусу, пейте в течение дня. Курс лечения — 30 дней.

* При заболеваниях печени и желчного пузыря смешайте по стакану свежих плодов крыжовника, малины, черной смородины и 2 стакана облепихи. Ешьте в течение дня за час до еды по 1 стакану. Курс — 1-2 месяца.

P.S. Нельзя есть крыжовник при воспалительных заболеваниях желудка и кишечника, особенно во время обострения, сахарном диабете. При болезнях почек, желудочно-кишечного тракта и мочевыводящих путей крыжовник можно есть только спелый и в небольших количествах.

В. К. Киселев, специалист по народной медицине

ЛУЧШЕ ВСЕГО В ЯГОДАХ И ФРУКТАХ РАЗБИРАЮТСЯ ОСЫ И ПЧЕЛЫ. ОНИ НИКОГДА НЕ ПОЯВЯТСЯ ОКОЛО ПРИЛАВКА С «ХИМИЧЕСКИМ» ТОВАРОМ.

Обедаем дома

ХОЛОДНЫЙ ТОМАТНЫЙ СУП

Помидор, луковица, зубчик чеснока, красный болгарский перец, огурец, 2 ст. ложки растительного масла, сельдерей, острый перец.

Обдайте помидор кипятком и снимите кожицу. Взбейте его в блендере вместе со всеми остальными ингредиентами, кроме огурца. Добавьте растительное масло, соль по вкусу. Охладите суп в холодильнике. Перед подачей добавьте порезанный кубиками огурец. Хорошо дополнят вкус супа сухарики и перышки зеленого лука.

ГОВЯДИНА В СОУСЕ «ЦАХТОН»

По 400 г говядины и сметаны, 4 сладких перца, 2-3 зубчика чеснока, 1 ст. ложка паприки, по пучку петрушки, кинзы, соль.

Отварите мясо до готовности в подсоленной воде, остудите, нарежьте небольшими кубиками. Петрушку и кинзу хорошо промойте, обсушите, мелко нарежьте и смешайте со сметаной. Добавьте паприку, соль, чеснок, пропущенный через пресс, перемешайте. Залейте соусом мясо, перемешайте и поставьте в холодильник на 2-3 часа, чтобы оно напиталось ароматами специй и трав. Болгарские перцы помойте, обсушите, разрежьте на половинки, выньте семена. Наполните перцы мясом и подавайте к столу.

КАРТОФЕЛЬНЫЕ ЛОДОЧКИ

6 картофелин, 100 г сыра, 2 болгарских перца, 150 мл сметаны, 2 луковицы, 150 г кукурузы, 4 шампиньона, соль, перец, зелень, растительное масло для жарки.

Картофель хорошо вымойте, отварите в мундире до полуготовности. Остудите, разрежьте пополам, ложкой аккуратно выньте серединку. Разогрейте в сковороде масло и обжарьте в нем лук с грибами. Смешайте с порезанным перцем, кукурузой, специями, измельченной зеленью, заправьте сметаной и хорошо перемешайте. Начините лодочки, посыпьте сверху тертым сыром. Запекайте в заранее разогретой до 200°С духовке приблизительно 20 минут.

Я — большой фанат маринованной и солёной рыбы...

Хочу поделиться одним из своих самых удачных рецептов из скумбрии. Готовлю ее так. Режу рыбу кусками толщиной 1 см. Складываю в миску. В отдельную емкость режу головку лука, туда же пучок укропа, крупные куски большого помидора, измельченные 2 зубчика чеснока. Поливаю подсолнечными маслом. Добавляю перец, 4 ст. ложки соевого соуса и 1 ст. ложку рисового уксуса. Руками отжимаю овощи, солю по вкусу и заливаю этим маринадом рыбу. Жду 2 часа — и рыбка готова!

Нина, Ростовская обл.

Вкуснейший яблочный зефир

Для домашнего лакомства понадобится 4-6 яблок, 1 яичный белок, 700 г сахара, ванильный сахар по вкусу, 30 г желатина. Для начала я замачиваю желатин в 160 мл воды. В это время чищу яблоки, разрезаю напополам, выкладываю на противень и запекаю при 180°С 20-25 минут. Когда остынут, взбиваю миксером, добавляю белок, 400 г сахара, ванильный сахар и продолжаю взбивать. Замоченный желатин ставлю на огонь и разогреваю, но не кипячу. Добавляю оставшийся сахар и варю 5 минут, помешивая. После немного охлаждаю и ввожу тоненькой струйкой в яблочную массу. Взбиваю еще 2 минуты. На противень, смазанный маслом, кондитерским шприцем выдавливаю зефирки. Оставляю их в холодильнике на сутки.

Т. О. Любавина, Волгоград

Сливочно-вишнёвое мороженое

Для сливочного мороженого: 300 мл сливок, 3 белка, 80 г сахарной пудры, 100 г сахара, ванилин, 1 ст. ложка сока лимона. Для вишневого мороженого: 350 г вишни, 100 г сахара, 2 желтка, 300 мл сливок, 1 ст. ложка сока лимона.

Для вишневого мороженого вишню измельчите в пюре. Желтки взбейте с сахаром. Сливки закипятите и влейте в желтки. Готовьте на плите 4 минуты. Остудите, добавьте вишневое пюре и сок лимона. Поставьте в морозилку на 4 часа. Для сливочного мороженого смешайте сливки, сахар, ванилин. Варите 30 минут, остудите, взбейте. Белки взбейте, добавьте пудру и сок лимона. Соедините белки, сливки. Поставьте в морозилку на 3 часа. Выложите в контейнер по очереди вишневое и ванильное мороженое, заморозьте.

С пылу с жару

Пироги с зелёной начинкой

Со шпинатом и курицей

Для теста: 150 г сливочного маргарина, 400 г творога, 250 г муки, 1/4 пакетика разрыхлителя, щепотка соли. Для начинки: 1 куриное филе, 1 луковица, 1 ст. ложка растительного масла, 200 г сыра, 200 г шпината, перец, соль. Маргарин растопите и дайте остыть. Смешайте с творогом, добавьте муку, смешанную с разрыхлителем и солью, замесите эластичное тесто. Накройте полотенцем и уберите в холодильник на час. Филе нарежьте кусочками. Лук измельчите. В сковороде разогрейте растительное масло, обжарьте лук в течение 3 минут, добавьте филе и готовьте 5-7 минут. Дайте остыть, посолите, поперчите. Сыр нарежьте кубиками. Шпинат — тонкой соломкой. Духовку разогрейте до 180°С. Тесто разделите на 2 части, каждую раскатайте в круг толщиной 5 мм. Одну часть выложите в форму, выстланную бумагой для выпекания. На нее — половину филе, сыр, шпинат, снова филе и накройте второй частью теста. Защипните края, наколите вилкой. Выпекайте 40 минут.

Штрудель с беконом

По 1 пучку кинзы, петрушки, укропа, 2 ст. ложки растительного масла, 500 г дрожжевого слоеного теста, 150 г бекона, 30 г семян тмина, яйцо, соль, 1 ст. ложка молока.

Тесто раскатайте в тонкий прямоугольный пласт размером с противень. Зелень мелко порубите и перемешайте. Бекон нарежьте ломтиками, равномерно уложите на пласт теста, сверху покройте слоем зелени. Посолите, поперчите. Сверните в рулет, накройте салфеткой и оставьте на 15-20 минут. Отделите желток от белка. Желток взбейте с молоком и щепоткой соли. Духовку разогрейте до 190-200°С. Противень смажьте растительным маслом. Штрудель выложите на противень, смажьте яичной смесью, сверху посыпьте тмином. Выпекайте 25-30 минут.

Советуем приготовить

Пирог с зеленью

5 пучков разной зелени, 2 яйца, по 2 ст. ложки сметаны и муки, немного растительного масла, перец, соль по вкусу.

Из яиц, сметаны и муки приготовьте тесто. На разогретую и смазанную маслом сковороду всыпьте крупно нарезанную зелень и залейте приготовленной смесью. Посолите, поперчите и готовьте под крышкой, пока нижняя сторона не зарумянится. Переверните пирог и готовьте с другой стороны.

Суп-пюре с курицей

Если печень нездорова

120 г филе курицы, 100 г моркови, 150 г баклажанов, 30 г кабачков, 10 г сливочного масла, 100 г нежирного молока, соль — по вкусу, зелень петрушки и укропа.

Куриное филе отварите до готовности (бульон вам не пригодится), остудите, пропустите через мясорубку. Баклажаны, кабачки, морковь очистите, нарежьте средними кусочками и припустите на медленном огне до готовности. Готовые овощи взбейте миксером, добавьте воду, соль. Зелень мелко нарежьте и вместе с куриным фаршем введите в пюре. Молоко и масло нагрейте, постоянно помешивая, добавьте в пюре и варите 10 минут. Суп-пюре разбавьте водой до нужной консистенции и варите на слабом огне 20 минут. Подавайте теплым.

На приёме у психолога

СЛИШКОМ ДОЛГО СТРАДАЮ

После развода два года не могу прийти в себя. Окружающие говорят, что я слишком долго страдаю. А что, есть какие-то «нормативы» страдания?

Ксения, Сочи

Четких норм и сроков не существует. Здесь все индивидуально, ведь и травмы разные, и люди разные. Но психологи полагают, что здоровая психика справляется с потерей примерно за 18-20 месяцев. Есть и еще одно мнение: полностью оправиться от разрыва отношений можно за время, в два раза меньше того, сколько эти отношения длились. То есть, если вы прожили в браке десять лет, полная реабилитация после развода наступит через пять лет. Но опять же, каждый конкретный случай индивидуален.

МОЖЕТ, У ЛЮБОВНИЦЫ ВЫРВАТЬ КЛОК ВОЛОС?

Случайно узнала, что сестре изменяет муж. И как быть? Рассказать сестре? Поговорить с зятем? Выдрать клок волос у любовницы? Выходов много, а на самом деле — один другого хуже...

Надежда, Самарская обл.

Все ваши «много выходов», по сути, один — вмешаться в чужую жизнь. А другой выход — не вмешиваться. Но его вы почему-то даже не рассматриваете. Хотя стоило бы. Понятно, что вы испытываете сочувствие к сестре, презрение к зятю, злость на разлучницу. Но подумайте, какие результаты может принести ваше вмешательство? Чужая семья — потемки. Даже если это семья близкого человека. Возможно, сестра и без вас все знает, но скрывает. И ей будет неприятно услышать, что вы тоже в курсе. Гонцам с плохими вестями еще в древности рубили головы.

Вы полагаете, что после вашей отповеди зять перестанет гулять? Вряд ли. Он взрослый человек. Может, лучше промолчать?! Вы можете сказать, что это нечестно. Возможно, и так. Но, к сожалению, ваша честность по отношению к любому человеку из этого треугольника не принесет добра. Причем никому, и вам в первую очередь. Пусть ситуация разрешится так, как должно быть.

С. П. Шишкина, психолог

ЧАСТО МЕДИЦИНСКИЕ АНАЛИЗЫ ГОВОРЯТ О БУДУЩЕМ ЧЕЛОВЕКА БОЛЬШЕ, ЧЕМ ЕГО ЛИЧНЫЙ ГОРОСКОП.

ПО-НАСТОЯЩЕМУ НЕВЕЗУЧИЙ ЧЕЛОВЕК НА ПУТИ К ГРАБЛЯМ ПОПАДЕТ ОДИН РАЗ В КАПКАН И ДВА РАЗА В ЯМУ.

— Твоя мама сказала, что с самого детства мечтала полетать на ковре-самолете!

Намотай на ус

Несчастливый брак может привести к инсульту. Особенно это касается мужчин. Ученые провели исследование и выяснили, что среди мужчин, недовольных своим браком, риск инсульта был повышен на 64%. Объяснение этому простое — жизнь в несчастливом браке вызывает постоянный стресс. А ведь именно стресс — причина многих болезней. Для женщин несчастливые браки опасны гормональными нарушениями.

ЛАПША из писем читателей

И чего мужчины на нас наговаривают? У нас, женщин, все просто: длинные волосы — подстричь, короткие — наростить, прямые — завить, кудрявые — выпрямить.

Ирина, Липецк

***

Я не могу растрачивать себя на никчемных мужиков. Нужно беречь свой жизненный цикл.

Римма, Пермский край

***

За меня еще никто и никогда не бил никому морду! Все сама...

Раиса, Калужская обл.

Крепка ли семья?

Прикинь на себя

Психологи назвали основные признаки, по которым можно определить, что мужчина и женщина подходят друг другу и могут создать счастливую семью.

1 Желательно, чтобы уровень образования был примерно одинаковым. Кроме того, женщинам с высшим образованием удается построить более долговечные и счастливые взаимоотношения с супругом.

2 Супруги должны сходиться во мнении относительно детей, будущих или настоящих. Если один не хочет детей, а другой, наоборот, мечтает стать родителем, этот вопрос станет постоянной причиной для ссор. То же касается и воспитания уже имеющихся отпрысков. В идеале оба родителя должны иметь один взгляд на то, что для малыша хорошо, а что плохо.

3 Ученые выяснили такую закономерность: те, кто до брака жили вместе, в среднем разводятся чаще, чем те, кто не имел опыта совместного проживания. На первый взгляд это нелогично, но тем не менее это факт.

4 Люди одного социального круга, расы и вероисповедания имеют больше шансов создать счастливую и крепкую семью, чем те, кто происходят из разных социальных кругов или тем более являются выходцами из разных стран и культурных слоев.

5 По статистике, пары, которые часто общаются с родственниками и друзьями семьи, разводятся реже, чем те, кто живут «особняком».

6 Если оба супруга набожны, они вряд ли решатся на развод, даже если со временем и будут испытывать трудности в общении.

7 Самые крепкие семьи складываются у тех, кто не делит обязанности на мужские и женские, а просто помогает супругу или супруге выполнять их.

P. S. Что бы там ни изучали исследователи, жизнью доказано, что счастливые браки часто не подходят под статистические рамки. Если люди уважают и любят друг друга, они построят счастливую семью при любых условиях, будь то разная религия или уровень доходов.

Такая история

«А муж твой вон с той гуляет...»

Свою фамилию я, конечно, изменила. Уж слишком откровенным будет мое письмо. Зачем окружающим, знакомым и родственникам знать, что речь идет о нашей семье...

Есть такое банальное, немного грубое выражение — «левак укрепляет брак». И я с ним согласна! Хотя, как только вышла замуж, первые лет 7-8 категорически была против. Женились мы с мужем по большой любви. Мы — пара, скажу без ложной скромности, красивая. Оба высокие, стройные, успешные, веселые... И вокруг мужа, и вокруг меня всегда друзья, знакомые.

Через пару лет после свадьбы «добрые» люди стали нашептывать: муж-то твой вон с той гуляет... А потом прямая подсказка — во-он она, твоя разлучница. Чего терпишь?

Я не терпела. Переживала, ревела, устраивала сцены. Он все отрицал, мол, завидуют нашему счастью... Были времена, я даже следила за ним. Когда пару раз реально застукала его с очередной пассией, поняла, что «добрые» люди правы. У нас к тому времени подрастали сын и дочка. От злости заявила дома, что уезжаю на неделю с подругой в путешествие.

Саму поездку помню плохо, мысли были лишь о том, что делать. Разводиться? Дать мужу еще один шанс?.. И как-то пришло прозрение: супруга моего не исправить. Он видный мужик, тетки на него всегда будут вешаться. Но дамочки-то меняются. Ни одна надолго не задерживается. А что это значит? А это значит, что из семьи он не уйдет, меня и детей не бросит, любит нас. Словом, вернулась я из поездки успокоившаяся. Удивительно, что чужие мужики стали делать мне комплименты. Флиртовала и ничего не значащие отношения на стороне стала себе позволять. И вовсе не в отместку мужу, а потому что проще стала смотреть на верность-неверность. Ну, согласитесь, все мы живые люди — у нас и настроение меняется, и чего-то нового хочется, а иногда и просто поддаешься минутному порыву. Теперь у нас прекрасные отношения с мужем. Хороший секс. Отличная атмосфера дома, легкие подколы, ирония. Я знаю, что у мужа по-прежнему случаются романы на стороне. У меня, кстати, тоже. Но это не мешает нам быть счастливой, совершенно точно — счастливой семьей.

А. Макарова, Волгоград

Из почты «Айболита»

Открываю глаза, а муж держит надо мной чашку кофе...

У нас с мужем плавающий график работы, то есть совместные выходные запланировать не получается. А недавно мы все-таки совпали. Накануне вечером я пришла с работы выжатая как лимон, даже на грязную посуду руки не поднялись. Так муж меня накормил и уложил спать. А утром проснулась от какого-то непонятного движения надо мной. Открываю глаза, а муж держит чашку кофе и гоняет рукой запах к моему носу. Выхожу на кухню — там вся посуда перемыта! Но контрольным выстрелом оказалось выстиранное и уже развешанное белье. Как мой «центнер счастья» умудрился это сделать бесшумно — непонятно. Короче, меня так ублажали почти полдня. Так вот, что хочу сказать: я после такого готова была горы свернуть. И порядок во всем доме навела, и вкусняшек наготовила, и массаж вечером мужу сделала. Как все-таки нам, женщинам, мало для счастья нужно...

Ксения, Калининградская обл.

Решили мы с женой собаку завести

Мы с Мариной 12 лет женаты, а детей нет, не случилось. И стал я замечать, что грустит моя жена. Ну и подумал, может, нам собачку завести? А что?

Щенок — он, считай, ребенок. Пошел на собачью выставку, только ни одна собачонка мне не приглянулась. С горя я зашел в зоомагазин, а там попугаи — большие и маленькие. Слышу, кто-то меня спрашивает: «Зачем пришел?» Оглянулся — думал, продавец, а никого. И опять голос: «Зачем пришел?» Глянул, а это громадный ара на меня глазами-бусины лупит. Я возьми и прикололись: «За тобой!» А он вдруг как завопит: «Купи! Купи! Купи!» Ну точно, как моя Маринка, когда мы с ней норковую шубу выбирали. Спрашиваю продавца: «Он еще что-нибудь умеет говорить?» Отвечает: «Да вроде нет! Но если научить...»

Когда я с этим красно-голубым красавцем заявился домой, Маринка обомлела: «Какой лапочка!» А попугай головой завертел-завертел и зло как заорет: «Не лапочка! Кеша! Кеша!» Мы с Маринкой от хохота так и покатились. Ну и понеслось. Каждый день у нас теперь начинался с побудки в 6 утра. Кеша просыпался и жутким голосом соседа по лоджии орал: «Вставать пора! Порррра! Жрать хочу!» И Маринка со всех ног бежала ублажать любимчика. Кеша уплетал киви, бананы, апельсины и много чего другого экзотического, на что уходила половина семейного бюджета. Зато Марина прямо вся светилась от любви к питомцу. Подойдет к клетке, почешет ему хохолок, а Кеша голову вывернет и моим, гад, голосом ей: «Люблю! Спать пойдем? Спать пойдем?» Я даже ревновать начал.

На ночь мы Кешу накрывали платком, но ровно в 6 начиналось: «Вставать порррра! Жрать хочу!» А однажды Кешка не заорал. Мы с Мариной от ужаса подскочили к клетке... Он сидел грустный и что-то бормотал. Я прислушался: «Беременна! Марина беременна!» Глаза у меня округлились, и я посмотрел на жену: «Это он чего, а?» А Маринка, явно торжествуя, прижалась ко мне: «Алеш, я правда беременна!» — «А он откуда знает, если отец я?» Но Кешка как-то странно скособочил на меня глаз и рявкнул незнакомым противным голосом: «Отец! Я отец!» Не в силах сдержать хохот, я посмотрел на Марину, а она вздохнула: « Я ему рассказала, вот теперь переживает...» И озабоченно погладила Кешку по голове: «Не расстраивайся, птичка. У тебя скоро братик будет!»

Алексей Б., Саратовская обл.

Я потом всё время фантазировала, что бы было, если бы он остался...

Решила я как-то поехать на дачу одна. Утро понедельника, из соседей никого... Открываю калитку, захожу. Прямо перед домиком у нас бочка большая стоит. Смотрю, а в емкости купается какой-то мужик! Намылился моим шампунем и губкой, песни поет. Стою наблюдаю. И страшно (вдруг маньяк какой!), и злоба берет. Он меня увидел и начал спокойно из бочки выбираться. Пока вылезал, я его разглядывала во все глаза — молодой парень. Как ни в чем не бывало, молча оделся и ушел через калитку. Разве что ручкой не помахал. Видимо, бездомный. Стыдно признаться, но я потом все время его вспоминала и фантазировала, что бы было, если бы он остался...

Екатерина, Башкортостан

Даже соседи приходят посмотреть на наших влюблённых

Живем мы в маленькой деревне. Держим небольшое хозяйство — 5 кур, свинку, есть еще кошка и собака. И вот недавно обратили внимание на то, что наша главная несушка и собака подружились. И не просто подружились, а проводят вместе время, как степенная пожилая влюбленная пара. Несколько часов подряд курица может клювом чистить шерсть у пса, а он, в свою очередь, согревает ее своим телом. А на днях несушка в конуре у кавалера соорудила гнездо и регулярно там несет яйца. Рекс, опустошающий курятник при любой возможности, никогда не трогает яиц своей подружки. К нам уже даже соседи приходят посмотреть, как дела у влюбленных. Интересно, когда вылупятся цыплята, что будет делать Рекс? Когда видишь такие отношения между животными, становится обидно за людей. Почему мы еще не научились жить в удовольствие и не обращать внимания на предрассудки?

Фаина, Татарстан

Муж решил, что хватит ребёнку ерунду смотреть

Недавно муж зашел вечером в комнату сына. Тот смотрел мультфильм про Губку Боба. Со словами «Хватит уже смотреть всякую ерунду!» муж переключил на Animal Planet и вышел. Проходит минут десять, сын выходит из своей комнаты и говорит: «То есть в этой семье считается нормальным, что 9-летний ребенок перед сном смотрит, как размножаются носороги?»

Ольга, Екатеринбург

Знаете ли вы, что...

В ОТПУСК НУЖНО ХОДИТЬ НА 3 НЕДЕЛИ

Ученые высчитали, что человеку нужно минимум три недели отпуска каждый год. За это время можно восстановить силы и поправить здоровье. Но это при условии, что отдыхать вы будете на море или за городом. Если такой длительный отпуск взять не получается, а сил уже нет, отдохнуть нужно хотя бы 4 дня. Этого достаточно, чтобы снизился уровень тревожности и стресса.

ИЗ СОВЫ МОЖНО СДЕЛАТЬ ЖАВОРОНКА

Ученые из Австралии нашли способ, как быстро превратиться из совы в жаворонка. Они помогли десяткам людей, которые поздно ложились спать, перестроить свой режим за три недели. Как? Участники эксперимента питались каждый день в одно и то же время, а ужинали до семи вечера. Ложиться спать им нужно было на 2-3 часа раньше, чем они привыкли. Притом запрещалось вечером включать яркий свет и задергивать шторы в спальне. С помощью этих нехитрых правил ученым удалось перевести внутренние часы сов.

Прикинь на себя — *Советы психолога*

Научитесь любить

ЛЮДИ ЧАСТО ЖАЛУЮТСЯ НА СУДЬБУ, ХОТЯ В ЛЮБОЙ МОМЕНТ МОГУТ ИЗМЕНИТЬ СВОЮ ЖИЗНЬ К ЛУЧШЕМУ С ПОМОЩЬЮ ВОЛШЕБНОЙ СИЛЫ — ЛЮБВИ.

Полюбите себя

Любовь действительно творит чудеса. Стирает плохие воспоминания, обиды, которые отравляют жизнь, привлекают проблемы, вызывают болезни. Казалось бы, что может быть проще: любить себя, близких, весь мир — и жить счастливой жизнью. Но большинство даже не понимают, что не способны к любви.

Зачастую истинной причиной людских недугов является отсутствие любви. При этом человек уверен, что любит своих детей и родителей, мужа или жену, друзей, жизнь... А на любовь к себе в его сердце места уже не остается. Между тем это самое главное чувство. Если человек не любит себя, он не способен дарить настоящую любовь окружающим. Порой мы не замечаем, как подменяем понятия, думаем, что любим своих близких, но по сути испытываем к ним жалость, сострадание, чувство долга, вины. С таким багажом нельзя быть счастливым.

Где есть жертва, нет любви

Что происходит, когда человек заботится о родных и близких, забывая о себе? Он добровольно становится жертвой. А там, где есть жертва, нет и не может быть любви. Жертвуя свое время, силы, внимание, можно испытывать удовлетворение, осознавать, что делаешь все возможное для близких, но в глубине души при этом оставаться несчастным.

Не бойтесь любви!

Некоторые боятся любви, считая, что она напрямую связана со страданием. Да, любовь бывает сложной, но если она истинная, ни о каких страданиях не может идти речи. Даже когда приходится расставаться. Многие женщины, которых бросили мужья, впадают в депрессию. Обвинение, жалость к себе вызывают болезни души и тела. Но если бы эти женщины изначально любили себя, их чувства были бы совершенно другими. Как отличить эти чувства от обиды и жалости? Просто: если вы даже в момент переживания потери искренне желаете добра и себе, и бывшему супругу, никого не обвиняете, значит, все в порядке. Вы любите и себя, и окружающих, и скоро судьба подарит возможность вновь обрести личное счастье.

С. Л. Дагаева, семейный психолог

Авторитеты дают советы

Можешь, если захочешь

ТРУДНО НАЙТИ ЖЕНЩИНУ, КОТОРОЙ НРАВИТСЯ СВОЯ ФИГУРА. НО У КАЖДОЙ ЕСТЬ ПО МЕНЬШЕЙ МЕРЕ ПЯТЬ ОТГОВОРОК, ЧТОБЫ НЕ ЗАНИМАТЬСЯ СПОРТОМ.

1 **Нет времени.** Но на все остальное время находится. Это самая распространенная отговорка. Тем более что именно занятым и успешным по жизни очень хочется и отлично выглядеть. **Что делать.** Начать с нуля. Степ хорош для 1-й ступени. Главная задача — не сойти с дистанции, поэтому на первых порах не переутомляйтесь во время занятий.

2 **Я и так худая.** Это уже хорошо. Но у худых есть свои проблемы. Подкожного жира очень мало, и мышцы со временем (уже после 30) становятся дряблыми, даже подвисают заметными мешочками. Вернуть мышцам тонус можно, развивая глубокие мышцы, особенно те, что держат спину. Плюс мышцы бедра и плеча. **Что делать.** Отлично подходят упражнения с большим мячом, с ним надо кувыркаться, обниматься и кататься вместе. Он укрепит главные группы мышц. Хороши и тренажеры, особенно для внутренней поверхности бедра, где мышцы «стареют» прежде всего.

3 **Не хочется...** Упаднические настроения и даже депрессия — веская причина отложить все и пойти в тренажерный зал. Чаще всего в перепадах настроения виноваты нелады с гормонами. А физические упражнения активизируют гормоны радости. Медики утверждают: негативные мысли улетучиваются прямо пропорционально времени, проведенному за упражнениями. **Что делать.** На первых порах лучше начать заниматься спортом в компании хотя бы одной подруги. И начать с йоги.

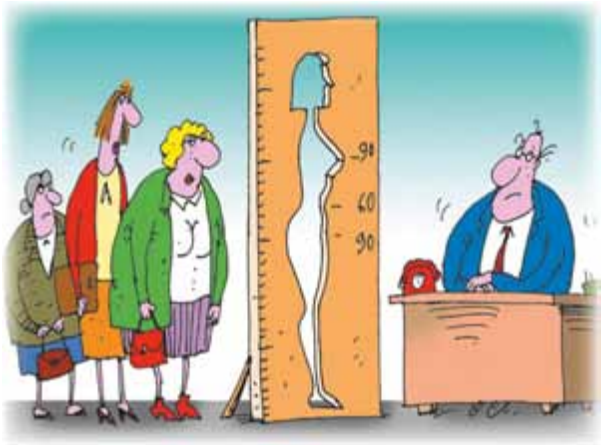
4 **Уже поздно начинать...** На самом деле не поздно начинать даже в семьдесят. А в тридцать или сорок лет стартовать нормально. Если не сейчас, то когда же? Дальше фигура поплывет гораздо сильнее, а пока ваш поезд еще не ушел. Начните с малого — полчаса в день быстрым шагом. Откажитесь от лифта. А затем приступайте к силовым упражнениям на тренажерах. Ходьба, велосипед, бассейн. Главное — сочетать легкие и сложные нагрузки. Начните постепенно. Не перетрудите себя с самого начала.

5 **Моделью все равно не быть.** Это действительно так. Но становиться моделью и не требуется. Задача проще — где-то подтянуть, где-то убрать, где-то нарастить. Через два месяца регулярных занятий улучшаются осанка и походка. **Что делать.** Всего три занятия степом в неделю помогут подкачать икроножные мышцы, ягодицы и даже живот. Степ и ходьба благотворно действуют на сердечно-сосудистую систему и сжигают много калорий (300 ккал за полчаса). Только ходить нужно быстро и широким шагом. Хорошо убирает жир, расположенный по всему телу, ежедневный 30-минутный оздоровительный бег или плавание по 45 минут 3-4 раза в неделю.

М. К. Твердохлебова, инструктор по фитнесу

■ АППЕТИТНАЯ ЖЕНЩИНА ХУДОЙ БЫТЬ НЕ МОЖЕТ.

■ В МОЛОДОСТИ ЖИЗНЬ ЛУЧШЕ, ЧЕМ СНЫ, В СТАРОСТИ — НАОБОРОТ.



Пригодится

* Чтобы пяточки стали бархатными, разомните вилкой спелые абрикосы. Добавьте немного оливкового масла и слегка подогрейте смесь. Полученную массу нанесите в теплом виде на кожу, сверху накройте пленкой и наденьте теплые носки. Через 30 минут смойте теплой водой и обязательно смажьте ступни любым питательным кремом.

* Разотрите 1 ст. ложку творога, 2 чайн. ложки 3%-ной перекиси и столько же нашатырного спирта. Небольшие кусочки массы прикладывайте к пигментным пятнам, хорошенько вдавливая в кожу. Творог держите на коже 20 минут. Процедуру делайте каждый день.

Цифры и факты

ГУБЫ до появления помады красили толчеными до пастообразного состояния жучками — кошенилью.

ЛЕВАЯ сторона лица, как у мужчин, так и у женщин, более привлекательная, чем правая.

САМАЯ популярная пластическая операция в мире на сегодня — липосакция.

ЮБКА — старейший вид одежды, старше ее только набедренная повязка. До 1600 г. юбку носили и мужчины, и женщины.

СРОСШИЕСЯ брови в Средней Азии считались эталоном красоты. Поэтому девочкам с малых лет мазали брови и межбровное пространство соком усьмы — растения, которое стимулирует рост волос.

Ситуация — *Прикинь на себя*

Тушь засохла...

Каждая женщина наверняка сталкивалась с такой неприятностью, как подсохшая тушь. Причем не имеет значения, дорогая она или дешевая. Как ее восстановить?

■ О том, что нельзя разводить тушь водой, знают все. И дело даже не в том, что она перестанет быть вязкой, ложиться ровным слоем без комочков, не склеивать ресницы. А в том, что слизистая оболочка глаза очень чувствительна, а в воде содержатся миллионы бактерий. Поэтому, разбавляя тушь водой, мы рискуем занести в глаза инфекцию.

■ Вместо воды можно воспользоваться физраствором, раствором для линз или увлажняющими каплями для глаз. Они безопаснее для слизистой глаз. Но разбавлять ими можно туши только на водной основе, то есть в составе которых на первом месте стоит вода.

■ Чтобы вернуть к жизни тушь с воском и силиконом, достаточно подогреть тюбик с тушью. Сделать это можно, опустив его в горячую воду (аккуратно, чтобы она не попала внутрь) или нагрев тюбик феном. Если в составе туши есть масла, можно добавить капельку касторового, персикового, миндального или любого другого косметического растительного масла.

■ Нежелательно разбавлять тушь средствами для снятия макияжа. Они содержат вещества, которые растворяют компоненты туши и тем самым нарушают ее текстуру. Тушь может потерять стойкость.

■ Нельзя разбавлять тушь составами, которые содержат спирт (водка, духи), а также медицинскими препаратами, например перекисью водорода. Все это очень вредно для глаз. Да и к тому же неизвестно, в какую реакцию эти вещества могут вступить с компонентами туши.

Для укрепления ногтей делайте ванночки с морской солью и 2 раза в неделю погружайте пальцы в мякоть лимона.

P. S. Не взбалтывайте перед использованием содержимое тюбика кисточкой. Кажется, что так тушь перемешивается, но на самом деле только «накачивается» дополнительным воздухом и из-за этого подсыхает быстрее. Очищайте горлышко и резьбу тюбика. Остатки туши могут помешать плотно закрутить его. Периодически вынимайте из тюбика и чистите ограничитель горлышка. Засохшая на нем тушь мешает кисточке набирать достаточно туши.

Аптечная косметика

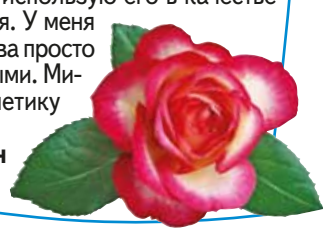
■ ОТ МОРЩИН РАЗДАВИТЕ КАПСУЛУ «АЕВИТА» И НАНЕСИТЕ СОДЕРЖИМОЕ НА КОЖУ ЛИЦА.

■ АКТИВИРОВАННЫМ УГЛЕМ МОЖНО ОТБЕЛИТЬ ЗУБЫ. ИЗМЕЛЬЧЕННУЮ ТАБЛЕТКУ НАСЫПЬТЕ НА ЩЕТКУ С ПАСТОЙ И ПОЧИСТИТЕ ЗУБЫ.

Я очень люблю отвары разных трав и цветов

Для себя изобрела тоник для лица. Готовлю его так. Лепестки роз (сухие или свежие) завариваю горячей минеральной водой и оставляю настаиваться на сутки. Эту водичку я использую как термальную или смешиваю с кремом. Мне удобнее пользоваться бутылочками от спреев, но можно и в обычную баночку залить. Такой тоник увлажняет кожу, придает лицу сияющий цвет, заменяет многие дорогие средства. Я даже использую его в качестве спрея для волос, с ним легче расчесываться. У меня кончики очень сухие, но после этого средства просто струятся, становятся мягкими и шелковистыми. Минус только в том, что хранить такую косметику можно не больше 5 дней в холодильнике.

Диана, Дагестан



Важные мелочи от наших читателей

Уксус справится с налётом

Налет с утюга удаляю так: прикладываю к теплой подошве тряпочку, смоченную в уксусе, и с силой тру, пока налет не растворится. Если не удается добиться этого с первого раза, повторяю. Затем подошву утюга протираю чистой салфеткой, смоченной в любом моющем средстве.

А. Н. Рожкова, Казахстан

Чтобы кисточка не линяла

Когда приходится красить что-то в доме с помощью кисточки, она почти всегда оставляет на поверхности ворсинки, особенно новая. Поделюсь простым секретом, как свести «линьку» кисти к минимуму. Для начала я хорошо мою кисточку с мылом или средством для мытья посуды. После на пару часов замачиваю кисть в теплой воде. За это время волос разбухает и заполняет пространство в оправе.

Карина, Ульяновская обл.

Как защитить карточку от мошенников

Мошенников в наше время развелось много, но мы и сами не лыком шиты! Например, меня дочка научила, как защититься от воров, посягающих на банковские карты. По ее совету я положила к себе в сумку бумажку с тремя ПИН-кодами — ни один не подходит к моей банковской карте, я их выдумала. Их же записала себе в заметки в телефон. Если вор украдет у меня карту и список ПИН-кодов, он три раза подряд введет неверный пароль, и карта сама заблокируется. Всем советую использовать этот способ!

С. Чижова, Татарстан

Выкрутить лампочку не составит труда

Если взорвалась лампочка, выкрутить ее бывает проблематично. Поможет в этом случае сырой картофель. Разрежьте его пополам, возьмите одну половинку, аккуратно наколите на разбитую лампочку и выкрутите. Обязательно перед тем, как приступить к работе, не забудьте обесточить помещение. Лучше это сделать автоматами, а не обычным выключателем. Так как неизвестно, правильно у вас установлен выключатель или нет.

Александр, Нижегородская обл.

Суперпростое чистящее средство

Чтобы его приготовить, понадобится всего три составляющих: вода, пищевая сода, хозяйственное мыло. Мыло (150 г) натираю на терке, заливаю стаканом горячей воды. Перемешиваю до тех пор, пока мыло не растворится и не образуется густая пена. Добавляю 150 г соды и перемешиваю до однородности. Перекладываю в любую удобную емкость. Использую там, где нужно что-то оттереть. Наношу на влажную поверхность на 15-20 минут. После с помощью губки смываю водой.

С. П. Терентьева, Татарстан

Есть у меня белые туфельки, которые очень люблю...

Чтобы они дольше оставались привлекательными, тщательно за ними ухаживаю. Самое лучшее средство — это смесь из 1/2 стакана молока и одного взбитого яичного белка. Чищу этим «коктейлем» поверхность туфелек с помощью мягкой тряпочки или губки. Иногда использую зубную пасту. Наношу немного на щетку, протираю поверхность и осторожно удаляю остатки.

Надежда, Пермский край

Актуально

Удаляем косточки из ягод

Как быстро очистить сочные ягоды от косточек и при этом не запачкать руки.

1. Вам понадобится бутылка с узким горлышком (например, от колы или вина) и китайские палочки или пара пластиковых трубочек. Ягоду поместите на горлышко и ровно посередине насквозь пробейте палочкой. Косточка упадет в бутылку, а в руках останется чистая ягода.
2. Извлеките косточку пинцетом. Преимущество способа в том, что ягода после этого остается целой.
3. Если под рукой нет пинцета, сгодится обычная скрепка или шпилька для волос. Используйте ее как маленькую ложку, чтобы достать косточку. Процесс немного грязнее, но не менее эффективен.
4. При удалении косточек из вишни теряется много сока. Чтобы снизить потери, поместите ягоды ненадолго в морозилку.

Отправляемся в отпуск

Как правильно собрать чемодан

Если у вас есть перед поездкой несколько дней, напишите список и отложите его на сутки. Потом взгляните свежим взглядом. Несколько пунктов точно окажутся лишними.

* Тяжелое и прочное кладите вниз (обувь, теплые вещи), а легкое и нежное — сверху.
* Обувь набивайте бумагой. В туфли можно положить носки, колготки, белье, кремы... Не складывайте обувь парами. Каждый ботинок кладите в отдельный пакет и рассовывайте по разным местам.
* Платья и сложенные штанины брюк укладывайте на дно так, чтобы их края оставались за «бортом» чемодана. Когда все вещи будут уложены, ими накройте одежду.
* Жакеты и куртки складывайте в два этапа: сначала пополам лицевой стороной внутрь, а затем одно плечо вставьте в другое, соединяя середину и край одежды.
* Трикотаж сворачивайте тугим валиком.
* Пояса и ремни не скручивайте, а размещайте по периметру сумки или чемодана.
* Дождевик легче зонта, да и места займет меньше. Еще один плюс в поездке — руки не заняты.
* Документы, лекарства и косметику кладите в отдельную сумочку и держите при себе.
* Чтобы жидкости не вылились, закройте горлышко пленкой, а потом закрутите крышку.
* Положите между вещами полиэтиленовые пакеты. Одежда будет скользить, а не тереться друг о друга, и меньше пострадает.

Пригодится

● Если плодовые кусты и деревья обильно цветут, но большинство цветов осыпается без завязи, возможно, в сад залетает мало пчел. Сделайте приманки из меда или опрыскайте цветущие кусты водой с медом.

● Ягодные кусты имеют свойство распадаться. При этом ветки наклоняются к земле, и ягоды портятся. Чтобы избежать этого, наденьте старый обод от велосипедного колеса на куст и закрепите при помощи рогатин.

● Старое ведро может служить источником питательных микроэлементов для растений. Для этого пробейте его гвоздем много раз, наполните компостом и закопайте посреди грядки. Вокруг ведра высадите овощи и поливайте их через ведро. Тогда полезные вещества равномерно распределяются по грядке в течение всего сезона.

Простая арифметика помогла мне экономить на воде

В нашей семье чай любят все. В среднем каждый выпивает 3 чашки в день. А так как пакетированный мы не используем, 4 раза в день я завариваю напиток в заварочном чайнике. Теперь произведу небольшой математический расчет. Каждый раз я заливаю кипятком свежий чай, никогда повторно старую заварку не использую. Перед тем как вылить ее, наливаю в чайник воду и выливаю в унитаз. Чтобы унитаз был чистым, сразу его смываю. Объем бачка 5 литров. Умножаю 4 на 5, итого 20. Значит, в день я тратила на смыв 20 литров воды! Умножаем на 30, выходит 600 литров... Когда я это посчитала, просто пришла в ужас! Недавно увидела, что мама сливает заварку в обыкновенное ситечко. Такое простое решение мне даже не приходило в голову. Выходит, я платила за воду — раз и за канализацию — два. Вот так-то! Слила старую заварку в ситечко и выбросила в мусорное ведро — и все. Было дорого — стало бесплатно!

Л. Д. Ольшанская, Тамбовская обл.

Потеря сознания
Английская фрейлейн
Глухонемой дворник
Веточки для костра
Психический ток человека
Содружество морей
Атомный агрегат
Потерял голову от Кармен
Доход с паршивой овцы
Мобильный купол
Мотивированный неформал
Держава Тутанхамона
Литературная небылица
Его куют горячим
Призыв оглянуться
Южная столица России
Кусается в бутике
Массовое безумие
Община кельтов
Магазины в крытой галерее
Офисный «множитель»
Бессмыслица, вздор
Между Конго и Танганьикой
Пластинка в руке гитариста
Ваятель «Мыслителя»
Лодка «имени дворняги»
Советский драматург
Полководец... Кутузов
Извивающийся браслет
Декоративный подвид карпа
Атрибут санузла
Носатый герой Ростана
Крошка кенгуренок из м/ф
Сыр корсиканцев
Болезнь в ряду с гриппом и ОРЗ
Постоянное наблюдение
Огнедышащее чудище
Крейсер лейтенанта Шмидта

Будка с мишенями
Выяснение отношений
Экс-супруг Мадонны
Баранка в геометрии
Имя певца Бельды
Заболевание капусты
Сердце Хакасии
Бумажка на прием к врачу
... доброй воли
Газ для лечебных ванн
Новогодний дедушка
Из него солдат сварил кашу
Коренной палестинец
Гений из Сиракуз
Готовка мяса на решетке
Автомобильный метеор
Растение для текилы
Город в кольце санаториев
Группа «батяни комбата»
Подданный Гамлета
Режиссер х/ф «Пацаны»
Sn из таблицы Менделеева
Маска притворщика
Дворянское звание
Снял м/ф про Бонифация
Цирковая гимнастка
Ароматизатор для выпечки
Окаменевшая повязка
У Пушкина на щеках
Информатор на обочине
Каток близ Алма-Аты
Парусный корабль
Птичья тусовка на скалах
Стоглазый страж из мифа
Винный сектор серванта
Хладнокровный друг Маугли
Крестил Христа
Мухомор над песочницей
Старт в творчестве
Шероховатый шелк
Актер... Ривз
Красотка с полотна Мане
Разновидность ящерицы
Соперница Древних Афин

Составила ЕЛЕНА КОРОТКОВА

Веник в доме – мощный оберег

С его помощью знахари и ведуны выметали из дома болезни, неудачи, темных духов и прочую нечисть. Он поможет освободить квартиру от негативной энергии.

Понадобится новый веник — добротный, крепкий. Покупайте его на убывающей луне. Сдачу оставьте продавцу в качестве благодарности. Когда пойдете домой, несите веник в левой руке метелкой назад. Дома налейте в кастрюлю 1 л воды, добавьте 3 ст. ложки сушеной полыни, горсть ягод можжевельника и стручок красного жгучего перца. Доведите до кипения, выключите огонь и оставьте на ночь. Утром процедите. Зажгите белую свечу и трижды начитайте на отвар наговор: «Никакому оговору мое жилище не одолеть. Что с ветром пришло — с ветром уходи, что с неба пришло — на небо улетай, что с землей пришло — в землю схоронись, что от людей пришло — к ним же возвратись. Пусть веник мне верой и правдой служит. Добро в дом завлекает, а все дурное выметает. Я так велю, так тому и быть. Никому мой заговор не отменить. Да будет так!»

После этого правой рукой зачерпните немного отвара и хорошенько сбрызните веник со всех сторон. Перевяжите его ручку новой красной лентой и оставьте сохнуть (желательно, чтобы на веник падал солнечный свет). Если за оком пасмурно, рядом зажгите свечу красного цвета: пусть ваш оберег заряжается энергией огня, пока свеча не догорит.

Очищение проводите днем, пока солнце не ушло за горизонт. Начинайте мести пол с самой дальней комнаты, двигаясь по направлению к входной двери. При этом приговаривайте: «Дорогу для удачи расчищаю, силу и здоровье в дом зазываю. Пусть счастье и любовь мою жизнь наполнят, а беды и печали стороной обходят». Соберите сор в совок и выбросьте.

Храните веник в укромном месте, подальше от посторонних глаз, метелкой вверх. И каждый раз, затевая уборку, читайте наговор.

■ НЕЛЬЗЯ МЕСТИ ПОЛ СРАЗУ ПОСЛЕ ОТЪЕЗДА РОДНОГО ЧЕЛОВЕКА ИЗ ДОМА, ИНАЧЕ В ПУТИ ЕГО МОГУТ НАСТИГНУТЬ НЕПРИЯТНОСТИ.

■ ЧТОБЫ СЛУЧАЙНО НЕ ПРОГНАТЬ ДОБРЫХ ДУХОВ, НЕ ПОДМЕТАЙТЕ ПОСЛЕ ЗАХОДА СОЛНЦА.

Цифры и факты

■ САМЫЕ ХОЛОДОСТОЙКИЕ РАСТЕНИЯ — ЭТО ПОБЕГИ ТОПОЛЯ И БЕРЕЗЫ. ИХ МОЖНО ОХЛАДИТЬ ДО МИНУС 196°С.

■ ЛЕОНАРДО ДА ВИНЧИ УМЕЛ РИСОВАТЬ ОДНОЙ РУКОЙ И ПИСАТЬ ДРУГОЙ ОДНОВРЕМЕННО.

■ САМАЯ ДЛИННАЯ АВТОМОБИЛЬНАЯ ПРОБКА ДЛИЛАСЬ 10 ДНЕЙ. СКОРОСТЬ В НЕЙ НЕ ПРЕВЫШАЛА 0,5 КМ В СУТКИ.

Природа чудит

Оглянись вокруг

Мама открыла глаза и увидела страшное существо с длинными торчащими ушами

Когда я был маленьким, папа частенько работал в ночную смену. Поэтому я прибегал ночью к маме из своей комнаты, и мы спали вместе. Мама привыкла, что я заползаю к ней под одеяло, она укрывает меня, и мы спим. И вот что произошло в одну из таких ночей (об этом я узнал, когда уже подрос). Лежит она и часа в три ночи слышит, будто кто-то подбежал к кровати. Зная, что это я, не открывая глаз, она сказала, чтобы быстрее заползал. Потом чувствует, как я (она так думала) полез по ее ногам и остановился. Мама открыла глаза, смотрит — на ногах вроде сын, а вроде и нет. Пригляделась — та же пижамка, но лицо страшное и уши длинные торчат. Уже подумала, что мерещится, но тут существо начало ползти все ближе и говорить страшным голосом: «Мамочка, забери меня к себе под одеяло!» Мама чуть с ума не сошла, пыталась его скинуть, но оно было тяжелым и подбиралось все ближе. Тогда мама закричала: «Изыди, тварь!» Закрыла глаза и начала читать молитвы, а существо повторяло: «Мамочка, забери меня!» И тут мама услышала шаги — это я проснулся и прибежал из соседней комнаты. Существо тут же пропало. Больше оно не приходило.

Иван, Ростовская обл.

Знаете ли вы, что...

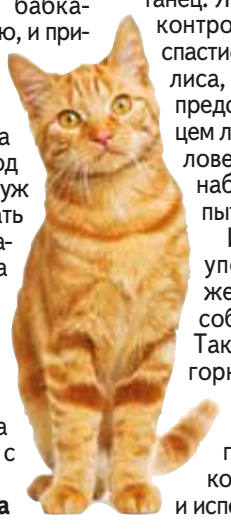
Животные – отличные гипнотизёры

Многие из них тысячелетиями успешно пользуются гипнозом.

Например, тигры — отличные гипнотизеры. При виде жертвы они производят звуки очень низкой частоты, которые вводят в состояние оцепенения. Обездвиженная жертва становится легкой добычей.

Другой разновидностью гипноза, которую называют танцем смерти, владеют куницы, хорьки и ласки. Животные не гоняются за добычей, а предлагают ей завораживающий танец. Жертва теряет над собой контроль и даже не пытается спастись. Так может вести себя лиса, охотясь на кролика. Ее представление называют танцем лисьего очарования. Осоловевший кролик спокойно наблюдает за ней и не испытывает страха.

Иногда хищник просто упорно смотрит в глаза жертве и лишает ее способности сопротивляться. Так поступает охотящийся горностай. Что далеко ходить? Стоит нам пристально посмотреть в глаза своему домашнему котику, как мы тут же идем и исполняем его желания.



История из детства

Из почты «Айболита»

Спасла меня травница

БАБКА, КОГДА МЕНЯ УВИДЕЛА, СКАЗАЛА, ЧТО ЭТО НЕОБЫЧНАЯ БОЛЕЗНЬ, СКОРЕЕ ВСЕГО, ПОРЧА.

Все мое детство прошло в деревне. Водопровода тогда не было, и люди брали воду из колодцев или из родника недалеко от села. Мы с пацанами часто бегали к роднику, чтобы занять себя и скрыться от родителей. Как-то мать послала меня за родниковой водой. Я пошел с неохотой, ведь шел дождь и пацанов на улице не было...

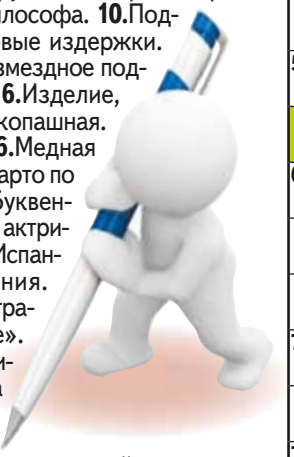
Когда наклонился к воде, увидел прислоненную к камню небольшую иконку. Признаюсь, очень обрадовался находке, поэтому даже не подумал, откуда она там взялась. Засунул находку в карман, а дома спрятал ее в укромном месте и никому ничего не сказал. А через неделю внезапно заболел. Вызвали врача, тот сказал, что у меня воспаление легких и надо везти в больницу. Но побоялся, что меня растрясет. Поэтому оставил какие-то уколы, и мама делала их мне каждые четыре часа.

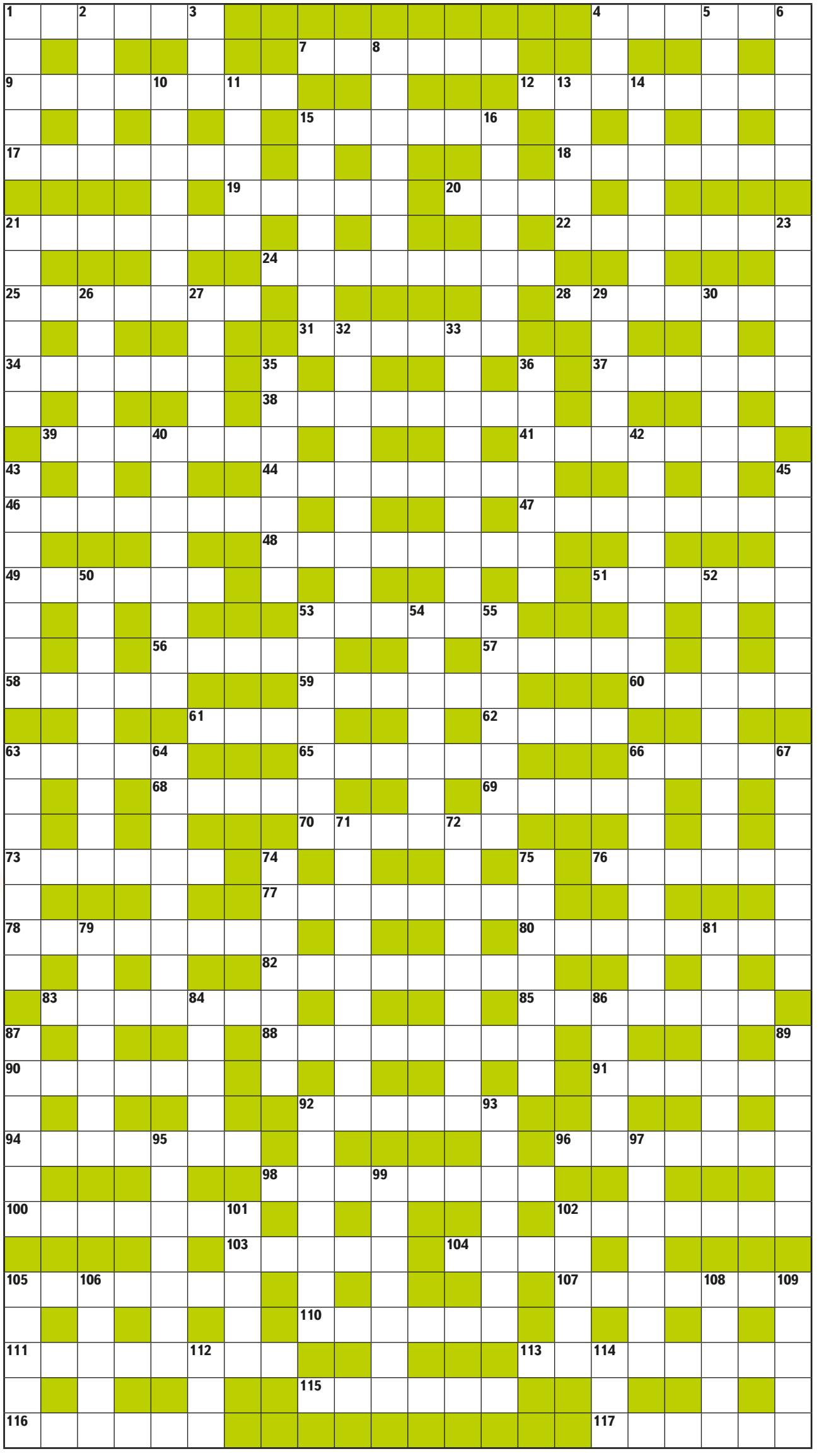
Через два дня врач опять приехал, а я уже, можно сказать, полумертвый. Доктор испугался и сказал, что срочно надо везти в больницу. Но теперь уже мама не разрешила — это нереально на лошади по таким дорогам ехать двадцать километров. А спасла меня простая бабка-травница. Узнала, что болею, и пришла к матери. Когда увидела меня, сказала, что это необычная болезнь, скорее всего, порча. И что причина моей болезни находится под моей кроватью — больно уж холодом оттуда тянет. Мать полезла под кровать и вытащила иконку. Спросила меня, где взял ее. Я все рассказал. Мама накинула пальто и ночью побежала с иконкой к роднику. На следующее утро мне стало легче без всяких лекарств, а еще через три дня я уже с трудом, но ходил.

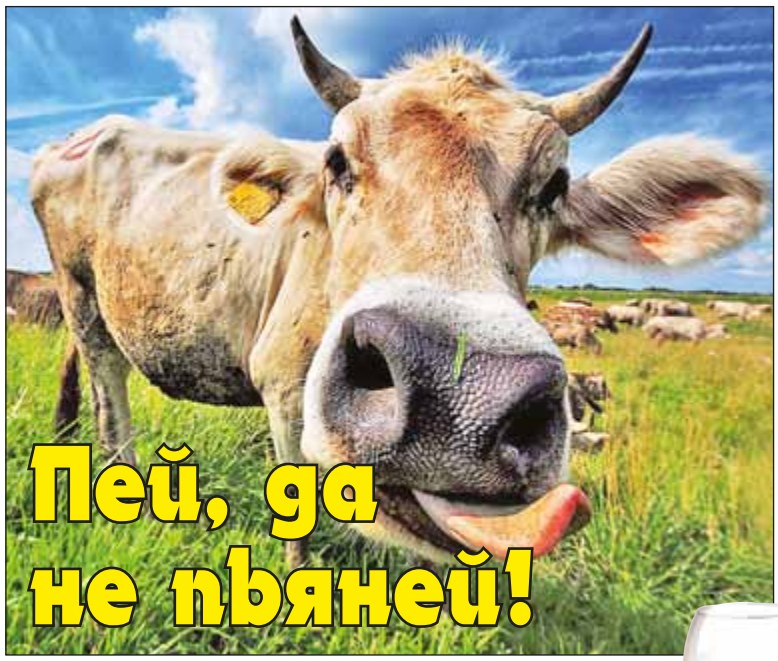
Анатолий, Кострома

ПО ГОРИЗОНТАЛИ: **1.**Разбитое имущество старухи. **4.**Никулин в компании Труса и Бывалого. **7.**Тяжелый занавес. **9.**Цветная рябь в глазах. **12.**Лекарство знахарки. **15.**Красная строка в начале текста. **17.**Вертушка в казино. **18.**Руль на языке шофера. **19.**Экстремальный велоспорт. **20.**Прозвище Габриель Шанель. **21.**Мамина мама. **22.**Небольшая сладкая слива. **24.**Подлодка капитана Немо. **25.**Краткое изложение книги, статьи. **28.**То же, что огниво. **31.**Говор иностранца. **34.**Машинное топливо. **37.**Ученый, ушибленный яблоком. **38.**Дело почтальона. **39.**Зачинщик драк. **41.**Лесная дорога для ЛЭП. **44.**Христианское богослужение. **46.**Период жизни человека. **47.**Распределитель зажигания в движке. **48.**Легкомысленная девушка во французских романах. **49.**Туристическое снаряжение. **51.**Завязка для ботинок. **53.**Пустыня в Африке. **56.**Удлиненная телега крестьянина. **57.**Древний город Украины. **58.**Способ бега лошади. **59.**Деревянная посудина для стирки. **60.**Архитектурная стенка над карнизом. **61.**Кормушка в хлеву. **62.**Слабое место Ахиллеса. **63.**Совокупность украшений. **65.**Хвостатая небесная странница. **66.**Усилие спринтера, приближающегося к финишу. **68.**Влиятельная личность. **69.**«Всегда» как принцип. **70.**Тайное общество в Китае. **73.**Сказка «... Нос» Гауфа. **76.**Размер в дополнение к длине. **77.**Суетливые поиски. **78.**Луна в тени Земли. **80.**Метательный топорик. **82.**Поэт, знающий, кому на Руси жить хорошо. **83.**Тесемка брюк под ступней. **85.**Град из снарядов и пуль. **88.**Оформитель интерьеров. **90.**Железные цепи фанатиков. **91.**Колхозная земля. **92.**Доходное дело предпринимателя. **94.**Любитель драматургии. **96.**Близость по крови. **98.**Книга счетовода. **100.**Опекун лошадей. **102.**Выражение одобрения головой. **103.**Решетка на телеэкране. **104.**Плуг седой старины. **105.**Город в Болгарии. **107.**Неимущий класс. **110.**Книга от А до Я. **111.**Церковное наказание. **113.**Голубой цветочек. **115.**Марка швейных машинок. **116.**Последний месяц каникул. **117.**Книга о Фандорине «Турецкий ...».

ПО ВЕРТИКАЛИ: **1.**Звезда индийского кино. **2.**Имя поэта Гамзатова. **3.**Супруга Джона Леннона. **4.**Светильник над диваном. **5.**Шаманский музыкальный инструмент. **6.**Середина рабочей недели. **8.**Начало всего для философа. **10.**Подрисовщик фотографий. **11.**Финансовые издержки. **13.**Процесс в издательстве. **14.**Безвозмездное подношение. **15.**Рэкетир, вымогатель. **16.**Изделие, результат труда. **21.**Классическая рукопашная. **23.**Домашняя прислуга помещика. **26.**Медная труба к торжеству. **27.**Писательница Барто по имени. **29.**Ковбойская усадьба. **30.**Буквенный код товара. **32.**«Помни имя свое», актриса. **33.**Спец по кораблевождению. **35.**Испанский дворянин. **36.**Знак препинания. **40.**Правильный многогранник. **42.**Сыграла принцессу в «Обыкновенном чуде». **43.**Помост для поющих звезд. **45.**Антипод теоретика. **50.**Труба для отвода газов. **52.**Шота с «Витязем в тигровой шкуре». **53.**Минерал для белого кирпича. **54.**Отлучение от церкви. **55.**Лама с ценной шерстью. **63.**Ванна с гидромассажем. **64.**Мама и папа. **66.**Конь Дон Кихота. **67.**Барашковая шапка станичника. **71.**Небылицы, как и сплетни. **72.**Доклад разведчика. **74.**Песня на стихи М. Светлова про остров в Карибском море. **75.**Игроки в песочнице. **79.** Уроженка Казани. **81.**Байка о Штирлице. **84.**Газовая или надгробная. **86.**Итальянская золотая монета. **87.**Летопись, свернутая в трубочку. **89.**Сложившаяся репутация. **92.**Материал для изготовления туеса. **93.**Опытный военный (разг.). **95.**Пельмени из Рима. **97.**Герой войны 1812 года, партизан. **99.**Русский композитор. **101.**Она бывает в коленках. **102.**Украинская лютня. **105.**Визгливая хищница. **106.**Американский самолет. **108.**Трясучка простуженного. **109.**Минималист в потребностях. **112.**Сорит деньгами. **114.**Кавказский фужер.







Пей, да не пьяней!

В одном из регионов Франции решили улучшить условия содержания коров, чтобы мясо у них было вкуснее.

Президент местной винной ассоциации Шарль Тастави зарегистрировал марку «пьяной говядины» и начал поить буренок вином. Ученые рекомендуют наливать им по 1-1,5 литра алкоголя в день. «Пьяная говядина» стоит от 100 евро за килограмм и пользуется большим спросом у гурманов.

Спрашивали? Отвечаем

— Что такое водка?
— Это жидкость, которая начинает пороть чушь, как только перемещается из бутылки в человеческий организм!

***

— Как будет чихуа-хуа во множественном числе?
— Дохуачихуа-хуа!

***

— Что будут делать россияне, когда впервые высадятся на Марсе?
— Проверять прописку у местных китайцев.

***

— Какая разница между вечерним и утренним сексом?
— После вечернего засыпаешь, после утреннего — просыпаешься.

***

— Что будет, если муж пойдет налево и жена пойдет налево?
— Если муж, то он вернется к жене, а если жена — то она вернется к маме.

ЗАЧЕМ НАМ БУДИЛЬНИК, КОГДА ЕСТЬ РАСШАТАННАЯ НЕРВНАЯ СИСТЕМА, КОТОРАЯ НЕ ДАЕТ НОРМАЛЬНО СПАТЬ?

Люди и звери

Добытчик

Жил-был у нас в дачном поселке кот. Матерый такой котище. Считал себя хозяином дачных проулков.

Ходил по ним, заглядывал на дачи. А народ на дачах обычно к живности добрый. И кота угощали всякими вкусностями: кто-то колбаску предложит, кто-то кусочек сосиски. Неплохо котику жилось.

Только, видимо, кот был с принципами, не привык считать себя дармоедом. И стал он приходить на дачные участки с мышью в зубах. Встанет около двери и ждет, когда кто-либо из хозяев выйдет. Как только видел, что его заметили, клал мышь перед собой и смотрел на хозяина дачи: «Вот, принес добычу...»

Получив вкусняшку и съев ее, забирал мышку и шел к следующей даче. Так и таскал ее, пока не понимал, что на сегодня все, колбаски уже достаточно.

Юлия С., Армавир

ОТВЕТЫ НА КРОССВОРД СО СТР. 22

По горизонтали: 1.Корыто. 4.Балбес. 7.Драпри. 9.Пестрота. 12.Снадобье. 15.Отступ. 17.Рулетка. 18.Баранка. 19.Триал. 20.Коко. 21.Бабушка. 22.Ренклод. 24.«Наутилус». 25.Реферат. 28.Кресало. 31.Акцент. 34.Бензин. 37.Ньютон. 38.Доставка. 39.Забияка. 41.Просека. 44.Литургия. 46.Старость. 47.Трамблер. 48.Гризетка. 49.Рюкзак. 51.Шнурок. 53.Сахара. 56.Дроги. 57.Львов. 58.Аллюр. 59.Лохань. 60.Аттик. 61.Ясли. 62.Пята. 63.Декор. 65.Комета. 66.Рывок. 68.Особа. 69.Кредо. 70.Триада. 73.Карлик. 76.Ширина. 77.Рыскание. 78.Затмение. 80.Томагавк. 82.Некрасов. 83.Штрипка. 85.Обстрел. 88.Дизайнер. 90.Вериги. 91.Угодье. 92.Бизнес. 94.Театрал. 96.Родство. 98.Гроссбух. 100.Коневод. 102.Кивание. 103.Растр. 104.Рало. 105.Габрово. 107.Беднота. 110.Азбука. 111.Епитимья. 113.Барвинок. 115.«Зингер». 116.Август. 117.Гамбит.

По вертикали: 1.Капур. 2.Расул. 3.Оно. 4.Бра. 5.Бубен. 6.Среда. 8.Абсолют. 10.Ретушер. 11.Трата. 13.Набор. 14.Дарение. 15.Обирала. 16.Продукт. 21.Борьба. 23.Дворня. 26.Фанфара. 27.Агния. 29.Ранчо. 30.Артикул. 32.Касаткина. 33.Навигатор. 35.Идальго. 36.Запятая. 40.Икосаэдр. 42.Симонова. 43.Эстрада. 45.Практик. 50.Коллектор. 52.Уставели. 53.Силикат. 54.Анафема. 55.Альпака. 63.Джакузи. 64.Родители. 66.Росинант. 67.Кубанка. 71.Россказни. 72.Донесение. 74.Гренада. 75.Детвора. 79.Татарка. 81.Анекдот. 84.Плита. 86.Скудо. 87.Свиток. 89.Реноме. 92.Береста. 93.Служака. 95.Равиоли. 97.Давыдов. 99.Скрябин. 101.Дрожь. 102.Кобза. 105.Гиена. 106.«Боинг». 108.Озноб. 109.Аскет. 112.Мот. 114.Рог.

ВРЕМЯ — УДИВИТЕЛЬНАЯ ШТУКА. ЕГО ТАК МАЛО, КОГДА ОПАЗДЫВАЕШЬ, И ТАК МНОГО, КОГДА ЖДЕШЬ.

РАССКАЗИК

Семья за ужином. Папа: «Дети, у нас три новости! Две неприятные и одна хорошая. С какой начнем?» Сын: «Давай с плохих!» Папа: «Первая — на нашей машине поцарапан передний бампер. Вторая — на дорогах стало очень опасно, будьте осторожнее даже на пешеходном переходе!» Дочка: «Папа, а хорошая новость какая?» Папа: «Поздравьте вашу маму! Она сегодня получила права!»

Истории из жизни врачей

«А может, я немец?»

Эндокринолог терпеливо объясняет непонятливому пациенту:

— Понимаете, нормальный уровень сахара в крови в разных странах устанавливается разный. Например, у нас норма до 5,6, а в Германии — до 7.

Пациент, с надеждой:

— Так, может, я немец?

***

Приходит как-то раз на прием старушка. Доктор спрашивает ее:

— Что беспокоит?

— Группа инвалидности.

— Как же она вас беспокоит?

— У меня ее нет, а так нужна!

***

На приеме у сурдолога (врача, лечащего глухоту, подбирающего слуховые аппараты) первым делом пациенту промывают уши. Часто бывает так, что человек многие годы страдает от плохого слуха, а когда наконец-то приходит к доктору, оказывается, что виной всему серные пробки, после удаления которых возвращается стопроцентный слух. И вот один дедушка пришел к врачу «сдаваться» — за слуховым аппаратом. Промывает доктор ему одно ухо, а дедуля грустно вздыхает:

— Да, плохи мои дела, видно, опухоль мешает!

— Почему? Наоборот, все в порядке!

— Ну как же, если в левое ухо воду вливают, то она должна вытекать из правого, а если нет — значит, опухоль выросла и мешает.

***

В стоматологической поликлинике. Зубной врач заглядывает пациенту в рот и вслух ужасается:

— Какой дурак тебе так зубы вставил?!

— Десять лет назад вы сами!

***

Студентов мединститута отправили на практику в психиатрическую клинику. В первый день их провели по палатам ознакомиться с обстановкой. Заходят они в одну из палат, и тут вдруг врач с криками «Ас-са, опа!» начинает хлопать в ладоши и танцевать лезгинку. Все больные в палате тут же подрываются и начинают зажигать вместе с ним, как на свадьбе. Студенты стоят разинув рты. Врач потанцевал пару минут, потом вышел из палаты и говорит им:

— Хорошо здесь! Снаружи люди какие-то серьезные, зажатые чересчур, а тут я душой отдыхаю, тут тебя всегда поддержат.

ОТВЕТЫ НА СКАНВОРД СО СТР. 20

Б	М		Г			Р	Е	А	К	Т	О	Р		Ф		О								
Е	Г	И	П	Е	Т		А			Л			О	К	Л	И	К							
С		С		Р		П	С	И	Х	О	З		К		Ю		Е							
П	А	С	С	А	Ж		Т		О	К	О	Л	Е	С	И	Ц	А							
А			К	С	Е	Р	О	К	С		Н		Р	О	Д	Е	Н							
М	И	Х	А	И	Л		П	Л	Е	К	Т	Р		Ч		Н								
Я			З	М	Е	И	К	А		О		У	Н	И	Т	А	З							
Т			К		З		А	Н	Г	И	Н	А			У		О							
С	И	Р	А	Н	О								Н	А	Д	З	О	Р						
Т		У		И									Д		Р	И	Ч	И						
В			Т	О	Р								А	Б	А	К	А	Н						
О		К	И	Л	А									К		К								
	М	О	Р	О	З								Т	О	П	О	Р							
		Л			Б	О	Л	И	Д		А	С	А	Н	О	В	А							
А	Р	А	Б		О		Ю		А		Г		Л		С		Д							
Р			А	К	Р	О	Б	А	Т	К	А		О	Л	О	В	О							
Х	И	Т	Р	У	К		Э		Ч		В	А	Н	И	Л	И	Н							
И			Б	Р	И	Г		Б	А	З	А	Р		Ч		К								
М	Е	Д	Е	О		И	О	А	Н	Н		Г	Р	И	Б	О	К							
Е			К	Р	Е	П		К	И	А	Н	У		Н	А	Н	А							
Д	Е	Б	Ю	Т		С	Ц	И	Н	К		С	П	А	Р	Т	А							

Гороскоп с 17 по 30 июля

Звёзды не люди, зря обещать не будут!

ОВЕН Только представьте на минуту: шум воды, теплое солнышко и свежий воздух, вам никуда не надо спешить... Хорошо? Тогда на море, к речке — к любому водоему! Лето в самом разгаре! Отлично, если вам представится шанс отдохнуть в компании близких людей. Их участие не помешает, а наоборот, поднимет ваш жизненный тонус.

ТЕЛЕЦ Звезды сулят удачу. Чувствуете, куда ветер дует? Правильно, покупайте билет и отправляйтесь в путешествие! Если и не найдете удачу, то, по крайней мере, получите новые впечатления. А собственно, почему это не найдете? Звезды не люди, зря обещать не будут!

БЛИЗНЕЦЫ Везение витает над вашей головой невидимыми облачками. Если готовы, то поймаете его, а если нет — упустите. Откажитесь от огурцов, если страдаете желудочно-кишечными расстройствами. Замучат изжога, отрыжка, урчание, а то и спазмы кишечника. Ни в коем случае не запивайте их холодной водой, лимонадом или молоком.

РАК Ставьте свое «я» на второй план. Главное — семья и спокойствие, а значит, комфорт для души и тела. Это то, что вам особенно нужно летом. Не пейте в жару холодные напитки. Очень уязвимо горло. Если почувствуете першение в горле, прокипятите в стакане молока дольку чеснока, выпейте в течение 30 минут мелкими глотками.

ЛЕВ Засыпайте с мечтой или даже с мечтами. Все, чего вам очень хочется, представляйте себе перед сном в самых ярких красках. Тогда наверняка будете просыпаться с хорошим настроением. Кстати, самый приятный способ снять стресс — наблюдать за закатом. Теплыми вечерами на свежем воздухе почаще любуйтесь этой чудесной картиной.

ДЕВА Сейчас вы находитесь в прекрасной поре своей жизни, когда понимаете, из каких моментов складывается твое маленькое счастье. Постарайтесь не навредить своему здоровью, переутомляясь на огороде. Не упускайте возможности привести себя в порядок хотя бы летом, пока сады полны ягод, а в огороде свежие овощи.

ВЕСЫ Если вы каждый день ходите одной и той же дорогой на работу и обратно, то все это время «съедается» мозгом. Чтобы отключить автопилот, меняйте маршруты. Конечно, не стоит превращать дорогу домой в кругосветное путешествие. Достаточно пройти через соседний двор. По пути разглядывайте людей, облака... Не позволяйте рутине обесценивать свою жизнь.

СКОРПИОН Пусть цветущее лето длится подольше. И в вашем сердце тоже... Правильный образ жизни — как таблетка от уныния и депрессий. Зарядка, бассейн, утренние пробежки пусть станут приятной традицией. А еще здоровое питание: много зелени, овощей, фруктов и мало мяса и сладостей.

СТРЕЛЕЦ Вы с опаской смотрите в будущее, но волнения напрасны. Дела, которые кажутся сложными, можно уладить без особых усилий — решайте проблемы по мере их поступления. С теми, кому не доверяете, держите дистанцию и пускайте в свой круг только проверенных людей. А чтобы быстро взбодриться в жару, опустите руки на несколько секунд в ледяную воду.

КОЗЕРОГ Задумали свернуть горы? Постарайтесь все-таки разумно распределить силы: двигайтесь постепенно, день за днем. И если запасетесь терпением, то и дела завершите успешно, и здоровье не подорвете. Кстати, самое время помочь работе пищеварительного тракта. Добавляйте базилик в мясные, рыбные, овощные блюда.

ВОДОЛЕЙ Избавляйтесь от дурных мыслей о себе. Радуйтесь жизни. Солнечное утро, непринужденная беседа с близким человеком, мурлыканье кошки — это причины для счастья. Если от жары начнутся перепады давления, 1 ст. ложку листьев крапивы залейте стаканом кипятка, настаивайте 2 часа. Добавьте 2 ст. ложки меда и пейте по 1 ст. ложке 3 раза в день.

РЫБЫ Нельзя плыть по течению, иначе вас захлестнет волна нерешенных дел и задач. О здоровье: возможно обострение гастрита. Соберите утром листья подорожника, отожмите сок и храните в холодильнике. Выпивайте по 1 ст. ложке сока за 30 минут до еды в течение дня.

Здоровье Медицина Жизнь

Айболит

Уважаемые читатели! Подписаться на газету «АЙБОЛИТ. ЗДОРОВЬЕ. МЕДИЦИНА. ЖИЗНЬ» вы можете по любому из каталогов

Подписные издания
Официальный каталог Почты России

Каталог «Почты России» «Подписные издания»
подписной индекс П3412

ГАЗЕТЫ ЖУРНАЛЫ

Каталог Агентства «Роспечать» «Газеты. Журналы»
подписной индекс 53995

Агентство «РОСПЕЧАТЬ»

В следующем номере читайте:

✓ **Советы терапевта**
КАК СНИЗИТЬ ДАВЛЕНИЕ БЕЗ ЛЕКАРСТВ.

✓ **Думай, думай**
ТЕПЕРЬ СТРОЙНАЯ, НО... БОЛЬНАЯ.

✓ **О панической атаке.**
КАКОЙ-ТО ПРИСТУП...

✓ **Не упусти время.**
СНАЧАЛА ИЗЖОГА, А ПОТОМ РАК ГОРТАНИ.

✓ **Актуально**
ЛЕТНЯЯ АНГИНА.

✓ **Как там, у них?**
В АМЕРИКЕ БУМ НА ОГУРЕЧНЫЙ РАССОЛ.

ВНИМАНИЕ! ВСЕРОССИЙСКАЯ АКЦИЯ «ЗДОРОВЬЕ В ПОДАРОК»

Завод-изготовитель оздоровительной продукции «Здоровая семья Алтай» (г. Бийск) реализует социальную программу по улучшению здоровья граждан и дарит всем желающим концентрированный биокомплекс обширного действия «СаганДали».

СПЕЦИАЛЬНОЕ ПРЕДЛОЖЕНИЕ
ДЕЙСТВУЕТ ТОЛЬКО ДО 10 АВГУСТА

ПРОСТО ПОЗВОНИТЕ И НАЗОВИТЕ УНИКАЛЬНЫЙ ПРОМОКОД АКЦИИ **0713**

И ПОЛУЧИТЕ «САГАНДАЛИ» НАПРЯМУЮ ОТ ПРОИЗВОДИТЕЛЯ СОВЕРШЕННО БЕСПЛАТНО

ДОСТАВКА ПОЧТОЙ РОССИИ ЗА СЧЕТ ПРОИЗВОДИТЕЛЯ

ЗАКАЗАТЬ СВОЙ ПОДАРОК ВЫ СМОЖЕТЕ ПО ТЕЛЕФОНУ ГОРЯЧЕЙ ЛИНИИ:
8-800-100-74-37 ЗВОНОК БЕСПЛАТНЫЙ

РЕКЛАМА

«СаганДали» в подарок каждому!

«СаганДали» - самый востребованный продукт среди наших клиентов и моя личная гордость как главного технолога завода. Его состав настолько продуман и уникален, что препарат обладает необыкновенно мощным активным действием! Пропейте хотя бы один курс, и я уверена, вы будете удивлены его целебной силой!
Бальзам поможет восстановить деятельность сердечно-сосудистой системы (укрепятся стенки сосудов, улучшится реология крови, нормализуется давление, снизится уровень холестерина в крови), очистить организм от шлаков, восстановить работу мочеполовой системы, укрепить иммунитет. Также он способствует выведению камней из почек, препятствует развитию злокачественных процессов и даже способен замедлять процесс старения организма!
Звучит фантастически, но вот в чем секрет: живительный комплекс **«СаганДали»** создан на основе древних рецептов сибирских знахарей с помощью современных технологий, которые сохраняют все полезные свойства природных компонентов без использования спирта, сахара и консервантов.

Главным элементом натуральной композиции является трава саган-дайля, что в переводе с бурятского означает «продлевающий жизнь».
Существует легенда, согласно которой воины, возвращающиеся с победой, втыкали свои копья в склоны Саян, чтобы отдать силу земле. Через некоторое время на этих местах появлялось растение, способное наполнять человека силой и здоровьем. Ему приписываются мистические и магические свойства, шаманы применяют саган-дайля в своих ритуалах для излечения от самых разных заболеваний.

«СаганДали» взращивает ростки здоровья в больном организме, позволяет вдохнуть новую жизнь в каждую клеточку вашего тела.

НОВОЕ КАЧЕСТВО ЖИЗНИ ЗДОРОВАЯ СЕМЬЯ

Главный технолог
ООО « Здоровая семья Алтай»
Кислова Людмила Геннадьевна.

РЕКЛАМА 00029

Акция проводится с 10.07.2019г по 10.08.2019г

ИП Лысенко И.П ИНН 246518104530 ОГРНИП 318246800115693
Красноярский край,г.Красноярск,ул.Микуцкого д.8 кв 74 от 19.08.2014г

НЕ ЯВЛЯЕТСЯ ЛЕКАРСТВОМ. ПЕРЕД ПРИМЕНЕНИЕМ ПРОКОНСУЛЬТИРУЙТЕСЬ СО СПЕЦИАЛИСТОМ. ИМЕЮТСЯ ПРОТИВОПОКАЗАНИЯ.

«АЙБОЛИТ. ЗДОРОВЬЕ. МЕДИЦИНА. ЖИЗНЬ»
УЧРЕДИТЕЛЬ, ИЗДАТЕЛЬ, РЕДАКЦИЯ
ООО «Агентство «Кавказинтерпресс»
Адрес: 355002, Россия, г. Ставрополь, ул. Лермонтова, 191 б
E-mail: direktor@kavkazinterpress.ru

Генеральный директор К. А. ВОРОБЬЕВ
Главный редактор Г. Н. ВОРОБЬЕВА
Исполнительный редактор Ю. Н. ИВЕРШИНА
Дизайн и верстка А. С. ПШИКОВА

Редакция тел. 8 (8652) 24-89-47
E-mail: kipred@kavkazinterpress.ru
Отдел подписки и распространения тел. 8 (8652) 24-36-41
E-mail: marketing@kavkazinterpress.ru
Отдел рекламы тел. 8-962-403-24-64, 8 (8652) 75-05-67 E-mail: reklama@aybolit.ru

Зарегистрирована Министерством Российской Федерации по делам печати, телерадиовещания и средств массовых коммуникаций. Свидетельство о регистрации ПИ № 77-1485 от 10.02.2000 г. Газета отпечатана в типографии ООО «Агентство «Кавказинтерпресс» (адрес: 355000, Россия, г. Ставрополь, пр. Трудовой, 14, тел. 24-88-65). Тираж **119798** экз. Заказ **1065**. Доп. тираж обеспечивает: ТОО «Крос-Пресс» (г. Алматы). В издании использованы фотографии из коллекции FOTODOM.ru и сайта Depositphotos.com. Цена свободная. Ответственность за содержание рекламы несет рекламодатель.
Подписной индекс в каталоге ФГУП «Почта России» «Подписные издания» **П3412**
Сайт газеты: www.aybolit.ru

Дата производства 10.07.2019 г.
Дата выхода в свет 10.07.2019 г. Подписано в печать 03.07.2019 г. в 13.30. По графику в 14.00.
Общий тираж 138 798 экз.
Объем 6 п. л.
16+